🌿🌿🌿🌿 सत्यानाशी 🌿🌿🌿🌿🌿

सत्यानाशी एक प्रसिद्ध जंगली औषधीय पौधा है, इसके किसी भी भाग को तोड़ने पर पीले रंग का दूध निकलता है, इसलिए इसे "स्वर्णक्षीरी" कहा जाता है। इसके चौकोर कांटेदार फल में राई जैसे छोटे–छोटे काले बीज होते हैं। जब ये बीज आग में डाले जाते हैं, तो "भड़–भड़" की आवाज करते हैं — इसी कारण इसे भड़भड़वा, भटकटैया या भड़भांड़ भी कहा जाता है। आयुर्वेदिक ग्रंथ भावप्रकाश निघण्टु में इसका नाम स्वर्णक्षीरी या कटुपर्णी बताया गया है। यह आमतौर पर खेतों की मेड़, नालियों या खाली ज़मीन पर उगता है।

✅ सत्यानाशी के प्रमुख औषधीय उपयोग और लाभ –

१🟦 त्वचा रोगों में उपयोगी :–

सत्यानाशी के दूधिया रस में एंटीसेप्टिक, एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण होते हैं। इसका प्रयोग खुजली, फोड़े–फुंसी, दाद, खाज और अन्य त्वचा रोगों में किया जाता है। इसके रस को प्रभावित स्थान पर लगाने से जलन और संक्रमण कम होता है। यह त्वचा को शुद्ध करता है और पुराने घावों को भरने में भी मददगार है।

२🟦 कुष्ठ रोग में उपयोग :–

आयुर्वेद में सत्यानाशी का प्रयोग प्राचीन समय से कुष्ठ (Leprosy) जैसे गंभीर त्वचा रोगों के उपचार में किया जाता रहा है। इसकी पत्तियों और रस से बने अर्क का सेवन सीमित मात्रा में चिकित्सकीय देख–रेख में किया जाता है।

३🟦 जोड़ों के दर्द और सूजन में लाभकारी :–

सत्यानाशी के तेल या अर्क को जोड़ों के दर्द, सूजन और गठिया जैसी समस्याओं में बाहरी रूप से लगाने से राहत मिलती है। यह स्थानिक रक्तसंचार को बढ़ाता है और दर्द को कम करता है।

४🟦 कफ और अस्थमा में उपयोगी :–

इस पौधे का अर्क या रस कफ, दमा (Asthma) और खाँसी में भी उपयोगी माना गया है। यह कफ को पतला करता है और श्वसन नलिकाओं को साफ़ रखने में मदद करता है। पारंपरिक रूप से, इसे बहुत कम मात्रा में आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह से दिया जाता है।

५🟦 घाव भरने में प्रभावी :–

सत्यानाशी के दूधिया रस में प्राकृतिक हीलिंग प्रॉपर्टीज होती हैं। छोटे या पुराने घावों पर इसका लेप लगाने से जल्दी सूख जाते हैं और संक्रमण नहीं होता। यह ऊतकों की मरम्मत को तेज़ करता है।

⚠ सावधानियाँ –

सत्यानाशी एक विषैला पौधा है, इसलिए इसका सेवन या अत्यधिक प्रयोग नुकसानदायक हो सकता है। किसी भी औषधीय उपयोग से पहले योग्य आयुर्वेदिक चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।

✅ निष्कर्ष –

सत्यानाशी भले ही एक काँटेदार और विषैला पौधा है, लेकिन उचित मात्रा और तरीके से उपयोग करने पर यह अनेक बीमारियों में औषधि का कार्य करता है। यह प्रकृति का एक अद्भुत उपहार है, जो साबित करता है कि हर पौधे में कुछ न कुछ औषधीय गुण अवश्य होते हैं।

🌿🌿🌿🌿🌿 सत्यनाशी वनस्पती [काटेधोत्रा] (Argemone Mexicana)

मराठी नाव: सत्यनाशी

संस्कृत नाव: स्वर्णक्षीरी, रक्तपर्णी, क्षारपत्री

हिंदी नाव: सत्यानाशी

शास्त्रीय नाव: Argemone mexicana

कुळ: पॅपावरासी (Papaveraceae)

सत्यनाशी ही काटेरी वनस्पती असून, तिची फुले पिवळ्या रंगाची असतात. ही वनस्पती भारतात सर्वत्र आढळते आणि तिचा उपयोग आयुर्वेदात विविध रोगांवर केला जातो.

सत्यनाशी वनस्पतीचे औषधी गुणधर्म आणि फायदे

१. रक्तशुद्धीकर (Blood Purifier)

सत्यनाशीच्या बियांपासून मिळणारे तेल रक्तशुद्धी करण्यास मदत करते.

आयुर्वेदात हे तेल चर्मरोग, कुष्ठरोग आणि गजकर्ण यावर प्रभावी मानले गेले आहे.

२. त्वचारोग नाशक (Skin Diseases Treatment)

सत्यनाशीच्या दुधासारख्या चिकामुळे फोड, खरुज, दाद, खाज यावर उपयोग होतो.

चरक संहितेत सत्यनाशीचा उपयोग कुष्ठरोग (Leprosy) आणि त्वचारोगांसाठी सांगितला आहे.

३. मूत्रविकारांवर उपयोगी (Urinary Disorders)

मूत्रात जळजळ होणे, मूत्रसंबंधी संसर्ग (UTI) यावर सत्यनाशीच्या मूळाच्या काढ्याचा उपयोग होतो.

सुश्रुत संहितेत सत्यनाशीचा उल्लेख मूत्रल (diuretic) म्हणून केला आहे.

४. जखम आणि वेदना नाशक (Wound Healing and Pain Relief)

सत्यनाशीच्या पानांचा रस जखमांवर लावल्यास लवकर भरून येतात.

चरक संहितेत सत्यनाशीच्या पानांचा रस दंश (विषबाधा) आणि वेदना कमी करण्यासाठी उपयुक्त असल्याचे सांगितले आहे.

५. ताप आणि सर्दीवर (Fever and Cold Treatment)

सत्यनाशीच्या फुलांचा काढा ताप आणि सर्दीवर गुणकारी आहे.

विशेषतः मलेरिया आणि डेंग्यू सारख्या तापांवर याचा उपयोग आयुर्वेदात उल्लेखलेला आहे.

६. पचन आणि जंतुसंसर्गावर (Digestive Health & Anti-Parasitic)

सत्यनाशीचे बियांचे चूर्ण आंत्रजंतू (Intestinal Worms) नष्ट करण्यासाठी वापरले जाते.

चरक संहितेत सत्यनाशीचा उपयोग वमन (वांती देणारी औषधी) आणि रेचक (Laxative) म्हणून सांगितला आहे.

सत्यनाशीचा आयुर्वेदातील उपयोग (Traditional Uses in Ayurveda)

पंचांगाचा उपयोग (Use of Panchang in Ayurveda)

सत्यनाशीच्या पंचांगामध्ये (मूळ, खोड, पाने, फुले, बिया) औषधी गुणधर्म आढळतात आणि त्याचा विविध विकारांवर उपयोग केला जातो.

सत्यनाशीपासून बनवले जाणारे आयुर्वेदिक औषध आणि त्याची प्रक्रिया

१. सत्यनाशी तेल (Argemone Oil) तयार करण्याची प्रक्रिया

साहित्य:

सत्यनाशीच्या बिया – ५०० ग्रॅम

तीळ तेल – २५० मिली

पाणी – १ लिटर

प्रक्रिया:

१. सत्यनाशीच्या बिया बारीक करून त्याचे चूर्ण तयार करावे.

२. हे चूर्ण एका भांड्यात पाण्यात टाकून मंद आचेवर उकळावे.

३. नंतर त्यात तीळ तेल टाकून मिश्रण उकळावे.

४. तेल आणि पाणी वेगळे झाले की गाळून घ्यावे.

५. थंड झाल्यावर हे तेल त्वचारोग, संधिवात, आणि जखमेवर वापरता येते.

२. सत्यनाशी काढा (Decoction) तयार करण्याची प्रक्रिया

साहित्य:

सत्यनाशीची पाने – १० ग्रॅम

पाणी – २५० मिली

मध – १ चमचा (ऐच्छिक)

प्रक्रिया:

१. सत्यनाशीची पाने बारीक चिरून पाण्यात टाकून उकळा.

२. मिश्रण निम्मे उरले की गाळून घ्या.

३. हा काढा सकाळी उपाशी पोटी घेतल्यास मूत्रविकार आणि रक्तशुद्धीमध्ये फायदा होतो.

३. सत्यनाशीचा लेप (Paste) तयार करण्याची प्रक्रिया

साहित्य:

सत्यनाशीची पाने – ५–६

थोडे पाणी

प्रक्रिया:

१. पाने वाटून पेस्ट बनवा.

२. त्वचारोग असलेल्या ठिकाणी लावा.

३. दाद–खाज, फोड, पुरळ यावर परिणामकारक आहे.

सावधगिरी आणि दुष्परिणाम (Precautions and Side Effects)

सत्यनाशीचा अतिरेकी वापर टाळावा, कारण त्याच्या बियांमध्ये विषारी घटक असतात.

गर्भवती महिलांनी याचा वापर टाळावा, कारण यामुळे गर्भपात होण्याचा धोका असतो.

बियांचे तेल थोड्या प्रमाणात आणि वैद्यांच्या सल्ल्यानेच वापरावे.

सत्यनाशी ही आयुर्वेदात अत्यंत उपयुक्त औषधी वनस्पती आहे. रक्तशुद्धी, त्वचारोग, मूत्रविकार, ताप आणि जंतुसंसर्गावर ही प्रभावी आहे. चरक आणि सुश्रुत संहितांमध्ये याचा उपयोग विविध रोगांवर केला जातो. मात्र, याचा वापर वैद्यकीय सल्ल्यानेच करावा, कारण यातील काही घटक विषारी असू शकतात.

🌿🌿🌿🌿🌿Benefits of Satyanashi Plant : तुम्ही रस्त्याच्या कडेला आणि उद्यानात काटेरी पाने आणि पिवळी फुले असलेली वनस्पती पाहिली असेल. आपल्यापैकी बहुतेकांना या वनस्पतीचे नाव माहित नसेल. ही वनस्पती खूप चमत्कारिक आहे.

देशाच्या बहुतांश भागात जर एखाद्याला सत्यनाशी म्हटले तर त्याचा अर्थ काम बिघडवणारी व्यक्ती असा होतो. ज्याचा काही उपयोग नाही, जो प्रत्येक काम बिघडवतो म्हणजेच ज्याला काही फायदा नाही अशा व्यक्तीला सत्यनाशी म्हणतात. पण अशी एक वनस्पतीही आहे, जी कोणत्याही प्रकारच्या जमिनीत कुठेही उगवते आणि तिचे नाव सत्यनाशी वनस्पती आहे. रस्त्याच्या कडेला खडकाळ ओसाड जमिनीवर, कडक सूर्यप्रकाश असलेल्या ठिकाणी किंवा जिथे सूर्यप्रकाश पोहोचत नाही अशा ठिकाणी सत्यनाशीचे रोप तुम्ही अनेकदा पाहिले असेल.

त्याची पिवळी फुले पाहून सामान्यतः लोक आकर्षित होतात. परंतु सत्यनाशी वनस्पतीचे काही फायदे आहेत का असे जर तुम्हाला विचारले तर तुम्ही नक्कीच नकारार्थी उत्तर

द्याल. बहुतेक लोकांना या वनस्पतीचे आरोग्य फायदे माहित नाहीत. सहसा लोक जंगली झुडपांमध्ये काटेरी पाने असलेल्या या हिरव्या वनस्पतीकडे दुर्लक्ष करतात. तुम्ही ही वनस्पती रस्त्याच्या कडेला, उद्यानात किंवा मोकळ्या जमिनीत हे पाहिली असेल. आम्ही तुम्हाला सांगतो की ही काटेरी वनस्पती आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. आम्ही तुम्हाला या सुंदर फुलांच्या रोपाचे मोठे फायदे सांगत आहोत.

सत्यनाशी वनस्पतीमध्ये अनेक औषधी गुणधर्म आहेत. ही वनस्पती मुख्यतः हिमालयीन प्रदेशात वाढते. या वनस्पतीला भरपूर काटे असतात. त्याची पाने, फांद्या, देठ, फुलांवर सर्वत्र काटे असतात. त्याची फुले पिवळ्या रंगात उमलतात, ज्यामध्ये जांभळ्या रंगाच्या बिया असतात. साधारणपणे झाडाची फुले व फळे तोडल्यावर पांढरा दुधासारखा द्रव बाहेर पडतो. परंतु सत्यनाशी वनस्पतीची फुले तोडल्यावर पिवळ्या दुधासारखा द्रव बाहेर पडतो. पिवळ्या रंगाच्या दुधासारखा पदार्थ बाहेर पडल्यामुळे त्याला स्वर्णक्षीर असेही म्हणतात.

स्वर्णक्षीर व्यतिरिक्त सत्यनाशी वनस्पती उजार कांता, काटेरी खसखस, कटुपर्णी, मॅक्सिन खसखस अशा अनेक नावांनी ओळखली जाते. साधारणपणे शेतकरी त्याला निरुपयोगी वनस्पती मानतात आणि तोडून टाकतात. मात्र आयुर्वेदात औषध म्हणून त्याचा वापर करून औषधे बनवली जातात, ज्यामुळे अनेक आजार बरे होतात. सत्यनाशी वनस्पतीचा प्रत्येक भाग म्हणजे पाने, फुले, देठ, मुळे आणि साल हे आयुर्वेदात अतिशय उपयुक्त मानले जातात.

तज्ज्ञांच्या मते, सत्यनाशी वनस्पतीच्या मुळास पाण्यात उकळवून त्याचा काढा प्यायल्यास श्वास घेण्यास त्रास होणे किंवा वारंवार खोकल्याची तक्रार असलेल्या लोकांसाठी ते फायदेशीर ठरते. त्याच बरोबर जर कोणाला पोटदुखीची तक्रार असेल तर सत्यनाशीचे पिवळे दुध तुपात मिसळून प्यायल्याने खूप आराम मिळतो. कावीळ झालेल्या रुग्णांना गिलॉय रस सत्यनाशी तेलात मिसळून प्यायल्याने फायदा होतो. मात्र सत्यनाशी वनस्पतीचे काही भाग कोणत्याही स्वरूपात सेवन करण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे चांगले.

सत्यनाशी वनस्पती कुंडीत लावता येते. जर तुम्हाला घरामध्ये निवडुंगाची रोपे लावण्याचे शौकीन असेल तर सत्यनाशी वनस्पती देखील खूप सुंदर दिसते. त्याचे पिवळे फूल सर्वांना आकर्षित करते. एका भांड्यात सत्यनाशीच्या बिया किंवा लहान रोपटे लावू शकता. या वनस्पतीला विशेष काळजीची आवश्यकता नाही. झाडे लावल्यानंतर दिवसातून दोन ते तीन वेळा पाणी द्यावे. सत्यनाशी रोप तुम्ही उन्हात किंवा सावलीत कुठेही ठेवू शकता.

🌿🌿🌿🌿🌿रिसर्च के अनुसार सत्यानाशी पौधे का यूं करें सेवन, ४० साल की उम्र में दिखने लगेंगे २० जैसे जवान

रिसर्च के अनुसार सत्यानाशी पौधे का यूं करें सेवन, ४० साल की उम्र में दिखने लगेंगे २० जैसे जवानयूएस के नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इन्फॉर्मेशन (NCBI)की रिसर्च में सत्यानाशी पौधे (satyanashi plant benefits) को बेहद गुणकारी माना गया है. इस पौधे की जड़, तना, पौधे और पत्तियां तक बेहद फायदेमंद हैं. इसका सेवन करने से यह एंटी एजिंग को रोकने में काफी हद तक कारगर है.

Edited by: अनु चौहान

Satyanashi plant ke fayde : सत्यानाशी पौधे (satyanashi plant) के फायदे जान चौंक जाएंगे आप.

Benefits of Satyanashi Plant: आयुर्वेद में कई ऐसे हर्ब्स और पौधे होते हैं, जिनके कई बेनिफिट्स होते हैं. उन्हीं में से एक है सत्यानाशी का पौधा, जिसे Argemone mexicana या इंडियन पॉपी (satyanashi plant ke fayde) भी कहा जाता है. इसमें आयुर्वेदिक और मेडिकेटेड गुण पाए जाते हैं. इस पेड़ के बीज, पत्ती, जड़, लेटेस्ट (latex) यानी कि इसका सफेद दूध भी इस्तेमाल किया जा सकता है. लेकिन इसे इस्तेमाल करने में कुछ सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि ये जहरीला हो सकता है. तो चलिए आपको बताते हैं सत्यानाशी (Satyanashi Plant) के बेहतरीन फायदों के बारे में और इसे आप किस तरीके से इस्तेमाल कर सकते हैं. अगर रिसर्च की मानें तो यूएस के नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इन्फॉर्मेशन (NCBI) के मुताबिक सत्यानाशी पौधा औषधीय गुणों से भरा हुआ है. इस पौधे से पूरी दुनिया में कई दवाएं बनाई जा रही हैं. सत्यनाशी पौधा कई तरह के इंफेक्शन से बचाने में मददगार है. यही नहीं, इसमें मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से बचाव प्रदान करने के गुणकारी गुण भी मौजूद हैं. प्राचीन काल में इस पौधे का इस्तेमाल कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों में दवाई के तौर पर किया जाता था. इस पौधे के तने और पत्तियों से मेथनॉलिक अर्क भी तैयार किया जा सकता है, जो आपकी सेहत सुधारने में संजीवनी बूटी जैसा काम करने में कारगर साबित हो सकता है.

सत्यानाशी पौधे के फायदे | Satyanashi plant benefits

सत्यानाशी के पौधों में मौजूद गुण (Properties present in Satyanashi plants) : सत्यानाशी के पौधे (satyanashi plant in hindi) में एंटीमाइक्रोबियल गुण पाए जाते हैं, जो बैक्टीरिया, वायरस और फंगस को खत्म करने में मदद करते हैं. ये स्किन के संक्रमण, घाव, फोड़े-फुंसियों को भी ठीक कर सकता है.

स्किन के लिए सत्यानाशी के फायदे (Benefits of Satyanashi for skin) : सत्यानाशी सोरायसिस और एक्जिमा जैसी स्किन संबंधी समस्याओं के लिए फायदेमंद होता है. इसके लेटेस्ट यानी कि दूध का उपयोग स्किन इन्फेक्शन को दूर करने में किया जा सकता है. सत्यानाशी के एंटी इंफ्लेमेटरी गुण मुंहासे को कम करने में मदद करते हैं और इसके रस को घाव भरने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है. यही नहीं, इस पौधे के इस्तेमाल से एंटी एजिंग की प्रोसेस को स्लो किया जा सकता है. इससे बुढ़ापे के लक्षण कम नजर आएंगे. यानी आप ४० की उम्र में भी २० साल जैसी स्किन पा सकते हैं.

लीवर की सफाई करें सत्यानाशी (Liver Cleanse Satyanashi) : सत्यानाशी लीवर को डिटॉक्सिफाई करने में मदद करते हैं और उसके काम को बेहतर करते हैं. खासकर पीलिया जैसी समस्या में इसका उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में किया जाता है.

सूजन और दर्द से राहत (Swelling and Pain Relief) : सत्यानाशी के पौधे (satyanashi plant uses in hindi) में एंट्री इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो सूजन और दर्द को कम करने में मदद करते हैं. खासकर गठिया या अर्थराइटिस की समस्या में इसका इस्तेमाल किया जा सकता है.

पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद (Beneficial for digestive system) : अगर आप कब्ज, पाचन, एसिडिटी या अपच जैसी समस्या से परेशान है, तो इसके लिए भी सत्यानाशी के बीज या इसकी पत्तियों का इस्तेमाल किया जा सकता है, ये भूख बढ़ाने में भी मदद करता है.

सांस संबंधी समस्याओं को दूर करें सत्यानाशी (Satyanashi to get rid of respiratory problems) : सत्यानाशी का इस्तेमाल अस्थमा, ब्रोंकाइटिस और खांसी के इलाज में भी किया जा सकता है. इसका अर्क फेफड़ों को साफ करता है और रेस्पिरेटरी सिस्टम को बेहतर बनाता है.

डायबिटीज में मददगार (Helpful in diabetes) : जी हां, सत्यानाशी का उपयोग ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में भी किया जा सकता है. आयुर्वेदिक चिकित्सा में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए सत्यानाशी के बीज और इसकी पत्तियों का इस्तेमाल किया जा सकता है.

मलेरिया और बुखार में इस्तेमाल करें सत्यानाशी (Use antidote for malaria and fever) : सत्यानाशी का उपयोग मलेरिया और बुखार के इलाज में भी किया जाता है, इसमें एंटीपायरेटिक गुण पाए जाते हैं जो बुखार को कम करने में मदद करते हैं.

फर्टिलिटी को बढ़ावा (boost fertility) : महिलाओं के लिए भी सत्यानाशी का पौधा बहुत फायदेमंद होता है, दरअसल ये महिलाओं की पीरियड्स की इरेगुलेरिटी को ठीक करता है और फर्टिलिटी को बढ़ाता है.



🌿निर्गुडी ही एक सुगंधी व आयुर्वेदिक औषधी वनस्पती आहे, जिला 'व्हायटेक्स निगुंडो' (Vitex negundo) असे शास्त्रीय नाव आहे.

🌿ही प्रामुख्याने स्नायूंचा वेदना, जळजळ, सांधेदुखी, संधिवात, त्वचा रोग आणि डोकेदुखी यांसारख्या समस्यांवर गुणकारी आहे.

🌿 निर्गुडीचा उपयोग आयुर्वेदिक तेलांमध्ये, हर्बल फॉर्म्युलेशनमध्ये तसेच पानांचा धूर करून मच्छर पळवण्यासाठीही केला जातो.

🌿निर्गुडीची माहिती👉🏻

🌿वनस्पतीचे स्वरूप:👉🏻

निर्गुडी ही बहुवर्षायू (अनेक वर्षे जगणारी) आणि एकदलीय वनस्पती आहे, जी जलाशयांच्या काठी व गवताळ प्रदेशात आढळते.

🌿औषधी गुणधर्म:👉🏻

यात फ्लेव्होनॉइड्स आणि आवश्यक तेले असतात, जे वेदना कमी करण्यास आणि जळजळ शांत करण्यास मदत करतात. यात तिक्त, कटू आणि उष्ना गुणधर्म असतात, ज्यामुळे भूक आणि पचन सुधारते.

🌿उपयोग👉🏻

🌿सांधेदुखी व संधिवात:

निर्गुडी वात संतुलित करते आणि सांध्यांच्या वेदना कमी करते. पाने वाटून प्रभावित भागावर लावल्यास आराम मिळतो.

🌿स्नायूंचा आराम:

स्नायूंमधील ताण आणि वेदना कमी करण्यासाठी याचा उपयोग होतो.

🌿त्वचेचे आजार:

हे जीवाणू-विरोधी असल्याने जखमा स्वच्छ करण्यासाठी आणि जंतुसंसर्ग टाळण्यासाठी फायदेशीर आहे.

🌿डोकेदुखी:

डोकेदुखी कमी करण्यासाठी निर्गुडीचा उपयोग होतो.

🌿मच्छर प्रतिबंधक:

निर्गुडीच्या पानांचा धूर केल्यास मच्छर दूर पळतात.

🌿इतर उपयोग

🌿पचन सुधारणे:

तिक्त आणि उष्ना गुणधर्मामुळे भूक वाढते आणि पचनक्रिया सुधारते.

🌿आल्याची शिंपडी:

कोंकणात नाठाळ मुलांना वठणीवर आणण्यासाठी निर्गुडीच्या फांदीची शिंपडी वापरण्याची जुनी पद्धत आहे.

🔴 औषधी उपयोग करण्यापूर्वी तज्ञांचा सल्ला अवश्य घ्यावा 🙏🏻🙏🏻

🌿🌿 औषधीय पेड़–पौधे,जड़ी-बूटियां और उनके वानस्पतिक नाम

कुदरत के दिये गये वरदानों में पेड़–पौधों का महत्वपूर्ण स्थान है। पेड़–पौधे मानवीय जीवन चक्र में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसमें न केवल भोजन संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ती ही होती बल्कि जीव जगत से नाजुक संतुलन बनाने में भी ये आगे रहते हैं–कार्बन चक्र हो या भोजना श्रृंखला के पिरामिड में भी ये सर्वोच्च स्थान ही हासिल करते हैं। इनकी उपयोगिता को देखते हुए इनको अनेक संवर्गों में बांटा गया है। इनमें औषधीय पौधे न केवल अपना औषधीय महत्व रखते हैं आय का भी एक जरिया बन जाते हैं। हमारे शरीर को निरोगी बनाये रखने में औषधीय पौधों का अत्यधिक महत्व होता है यही वजह है कि भारतीय पुराणों, उपनिषदों, रामायण एवं महाभारत जैसे प्रमाणिक ग्रंथों में इसके उपयोग के अनेक साक्ष्य मिलते हैं। इससे प्राप्त होने वाली जड़ी-बूटियों के माध्यम से न केवल हनुमान ने भगवान लक्ष्मण की जान बचायी बल्कि आज की तारीख में भी चिकित्सकों द्वारा मानव रोगोपचार हेतु अमल में लाया जाता है। यही नहीं, जंगलों में खुद–ब–खुद उगने वाले अधिकांश औषधीय पौधों के अद्भुत गुणों के कारण लोगों द्वारा इसकी पूजा-अर्चना तक की जाने लगी है जैसे तुलसी, पीपल, आक, बरगद तथा नीम इत्यादि। प्रसिध्द विद्वान चरक ने तो हरेक प्रकार के औषधीय पौधों का विश्लेषण करके बीमारियों में उपचार हेतु कई अनमोल किताबों की रचना तक कर डाली है जिसका प्रयोग आजकल मानव का कल्याण करने के लिए किया जा रहा है।

१. नीम (Azadirachta indica)

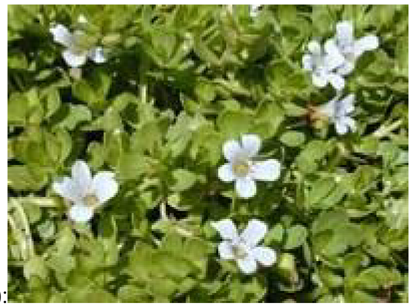

एक चिपरिचित पेड़ है जो २० मीटर की ऊंचाई तक पाया जाता है इसकी एक टहनी में करीब ९-१२ पत्ते पाए जाते है। इसके फूल सफ़ेद रंग के होते हैं और इसका पत्ता हरा होता है जो पक्ककर हल्का पीला–हरा होता है।अक्सर ये लोगो के घरों के आस-पास देखा जाता है।

२. तुलसी (ocimum sanctum):

तुलसी एक झाड़ीनुमा पौधा है। इसके फूल गुच्छेदार तथा बैंगनी रंग के होते हैं तथा इसके बीज घुठलीनुमा होते है। इसे लोग अपने आंगन में लगाते हैं।

३. ब्राम्ही/बेंग साग (hydrocotyle asiatica):

यह साग पानी की प्रचुरता में सालो भर हरी भरी रहने वाली छोटी लता है जो अक्सर तालाब या खेत माय किनारे पायी जाती है। इसके पत्ते गुदे के आकार (१ /२-२ इंच) के होते हैं। यह हरी चटनी के रूप में आदिवासी समाज में प्रचलित है।

४. ब्राम्ही (cetella asiatica):

यह अत्यंत उपयोगी एवं गुणकारी पौधा है । यह लता के रूप में जमीन में फैलता है। इसके कोमल तने १-३ फीट लम्बी और थोड़ी थोड़ी दूर पर गांठ होती है। इन गांठो से जड़े निकलकर जमीन में चली जाती है। पत्ते छोटे,लम्ब,अंडाकार,चिकने,मोटे हरे रंग के तथा छोटे–छोटे होते हैं सफ़ेद हल्के नीले गुलाबी रंग लिए फूल होते हैं। यह नमी वाले स्थान में पाए जाते हैं।

५. हल्दी (curcuma longa):

हल्दी के खेतों में तथा बगान में भी लगया जाता है। इसके पत्ते हरे रंग के दीर्घाकार होते हैं।इसका जड़ उपयोग में लाया जाता है। कच्चे हल्दी के रूप में यह सौन्दर्यवर्द्धक है। सुखे हल्दी को लोग मसाले के रूप में इस्तेमाल करे हैं। हल्दी रक्तशोधक और काफ नाशक है।

६. चिरायता/भुईनीम (Andrographis paniculata):



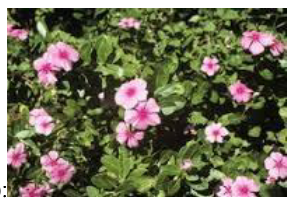
छोटानागपुर के जगलों में प्रचुर मात्रा में पाया जाने वाला १-३ फीट तथा उसकी अनेक शाखाएँ पतली–पतली होती है। इसकी पत्तियां नुकीली, भालाकर, ३-४ इंच लम्बी तथा एक से सवा इंच चौड़ी होती है। फूल छोटे हल्के गुलाबी और सफ़ेद रंग के होते हैं यह बरसात के दिनों में पनपता है और जाड़े में फल तथा फूल लगते हैं। यह स्वाद में कड़वा होता है।

७. अडूसा:



यह भारत के प्रायः सभी क्षेत्रो में पाया जाता है। अडूसा का पौधा यह सालों भर हरा भरा रहनेवाला झाड़ीनुमा पौधा है जो पुराना होने पर ८-१० फीट तक बढ़ सकता है। इसकी गहरे हरे रंग की पत्तियां ४-८ इंच लम्बी और १-३ इंच चौड़ी है। शरद ऋतू के मौसम में इसके अग्र भागों के गुच्छों में हल्का गुलाबीपन लिए सफ़ेद रंग के फूल लगते हैं।

८. सदाबहार (Catharanthus roseus):



यह एक छोटा पौधा है जो विशेष देखभाल के बिना भी रहता है। सदाबहार का पौधा चिकित्सा के क्षेत्र में इसका अपना महत्त्व है। इसकी कुछ टहनियां होती है और यह ५० सेंटी मीटर ऊंचाई तक बढ़ता है। इसके फूल सफ़ेद या बैगनी मिश्रित गुलाबी होते हैं। यह अक्सर बगान, बलुआही क्षेत्रो, घेरों के रूप में भी लगया जाता है।

९. सहिजन/मुनगा(Moringa oleifera):



सहिजन एक लोकप्रिय पेड़ है।जिसकी ऊंचाई १० मीटर या अधिक होती सहिजन है। इसके छालों में लसलसा गोंद पाया जाता है। इसके पत्ते छोटे और गोल होते हैं तथा फूल सफेद होते हैं। इसके फूल पते और फल (जोकी) खाने में इस्तेमाल में लाये जाते हैं। इसके पत्ते (लौह) आयरन के प्रमुख स्रोत हैं जो गर्भवती माताओं के लिए लाभदायक है।

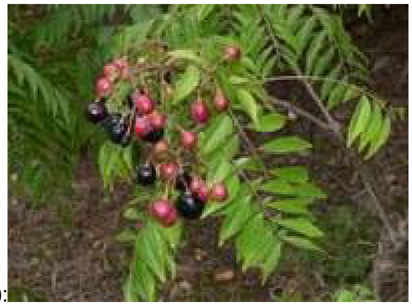
१०. हडजोरा- 1. Tinospora cordifolia:



हड्जोरा/अमृता एक लता है। इसके पत्ते गहरे हरे रंग के तथा हृदयाकार होते हैं। मटर के दानो के आकार के इसके फल कच्चे में हरेहाड़जोड़ा तथा पकने पर गहरे लाल रंग होते हैं। यह लता पेड़ों, चाहरदीवारी या घरों के छतों पर आसानी से फैलती है। इसके तने से पतली पतली जड़ें निकल कर लटकती है।

10.2 Vitis quadrangularis:

हडजोरा का यह प्रकार गहरे हरे रंग में पाया जाता है। ये गुठलीदार तथा थोड़ी थोड़ी दूर पर गांठे होती है।इसके पत्ते बहुत छोटे होते हैं। जोड़ों के दर्द तथा हड्डी के टूटने तथा मोच आने पर इसका इस्तेमाल किये जाने के कारण इसे हडजोरा के नाम से जाना जाता है।

११. करीपत्ता (Maurraya koengii): 

करीपत्ता का पेड़ दक्षिण भारत में प्रायः सभी घरों में पाया जाता है। इसका इस्तेमाल करी का पौधा मुख्यता भोजन में सुगंध के लिए इस्तेमाल किये जाते हैं। इसके पत्तों का सुगंध बहुत तेज़ होता है। इसकी छाल गहरे धूसर रंग के होती है इसके पत्ते अंडाकार, चमकीले और हरे रंग के होते हैं। इसके फूल सफ़ेद होते हैं एवं गुच्छेदार होते हैं। इसके फल गहरे लाल होते हैं जो बाद में बैगनी मिश्रित कालापन लिए होता है।

१२. दूधिया घास (Euphorbia hirat): 

यह साधरणतः खेतों, खलिहानों, मैदानों में घासों के साथ पाया जाता है। दुधिया धास इसके फूल बहुत छोटे होते हैं जो पत्तों के बीच होते हैं। यह स्वाद में कडुवा होता है। इसकी छोटी टहनियों जी तोड़ने पर दूध निकलता है जो लसलसा होता है।

१३. मीठा घास (Scoparia dulcis): 

यह बगान, खेतों के साथ पाया जाता है। इसके पत्ते छोटे होते हैं और फल छोटे-छोटे होते हैं जो राइ के दाने के बराबर देखने में लगते हैं। स्वाद में मीठा होने के कारण मीठा घास के रूप में जाना जाता है।

१४. भुई आंवला (phyllanthus niruri):

यह एक अत्यंत उपयोगी पौधा है जो बरसात के मौसम में यहाँ-* जनमते हैं। इस पौधे की ऊंचाई १-२५ इंच ऊँचा तथा कई शाखाओं वाले होते हैं। पत्तियां आकार में आंवले की पत्तियों की सी होती है और निचली सतह पर छोटे छोटे गोल फल पाए जाते हैं। यह जाड़े के आरंभ होते होते पक जाते हैं और फल तथा बीज पककर झड जाते हैं और पौधे समाप्त होते हैं।

१५. अड़हुल (Hisbiscus rosasinensis):

अड़हुल का फूल लोगो के घरों में लगाया जाता है। यह दो प्रकार का होता है – लाल और सफ़ेद जो दवा के काम में लाया जाता है। अड़हुल का पत्ता गहरा हरा होता है।

१६. घृतकुमारी/घेंक्वार (Aloe vera):

यह एक से ढाई फूट ऊँचा प्रसिध्द पौधा है। इसकी ढाई से चार इंच चौड़ी, नुकीली एवं कांटेदार किनारों वाली पत्तियां अत्यंत मोटी एवं गूदेदार होती है पत्तियों में हरे छिलके के

नीचे गाढ़ा, लसलसा रंगीन जेली के सामान रस भरा होता है जो दवा के रूप में उपयोग होता है।

१७. महुआ (madhuka indica):

महुआ का वृक्ष ४०-५० फीट ऊँचा होता है। इसकी छाल कालापन लिए धूसर रंग की तथा अन्दर से लाल होती है। इसके पत्ते ५-९ इंच चौड़े होते हैं। यह अंडाकार, आयताकार, शाखाओं के अग्र भाग पर समूह में होते हैं। महुआ के फूल सफ़ेद रसीले और मांसल होते हैं। इसमे मधुर गंध आती है। इसका पका फल मीठा तथा कच्चा में हरे रंग का तथा पकने पर पीला या नारंगी रंग का होता है।

१८. दूब घास (cynodon dactylon):

दूब घास १०-४० सेंटी मीटर ऊँचा होता है। इसके पत्ते २-१० सेंटी मीटर भुई आवंला लम्बे होते है इसके फूल और फल सालों भर पायी जाती है। दूब घास दो प्रकार के होते हैं – हरा और सफ़ेद हरी दूब को नीली या काली दूब भी कहते है|

१९. आंवला (Phyllanthus emblica):

इसका वृक्ष ५-१० मीटर ऊँचा होता है। आंवला स्वाद में कटु, तीखे, खट्टे, मधुर, आवंला और कसैले होते हैं। अन्य फलों की अपेक्षा आंवले में विटामिन सी की मात्रा अधिक होती है। उसके फूल पत्तीओं के नीचे गुच्छे के रूप में होती है। इनका रंग हल्का हरा तथा सुगन्धित होता है इसके छाल धूसर रंग के होते हैं। इसके छोटे पत्ते १०–१३ सेंटी मीटर लम्बे टहनियों के सहारे लगा रहता है इसके फल फरवरी–मार्च में पाक कर तैयार हो जाते हैं जो हरापन लिए पिला रहता है।

२०. पीपल (Ficus religiosa):

पीपल विशाल वृक्ष है जिसकी अनेक शाखाएँ होती है। इनके पत्ते गहरे हरे रंग के हृदय आकार होती है। इनके जड़, फल, छाल, जटा, दूध सभी उपयोग में लाये जाते हैं। हमारे भारत में पीपल का धार्मिक महत्त्व है।

२१. लाजवंती/लजौली (Mimosa pudica):

लाजवंती नमी वाले स्थानों में जायदा पायी जाती है इसके छोटे पौधे में अनेक शाखाएं होती है। इनके पत्ते को छूने पर ये सिकुड़ कर आपस में सट जाती है। इस कारण इसी लजौली नाम से जाना जाता है इसके फूल गुलाबी रंग के होते हैं।

२२. करेला (Mamordica charantia):

यह साधारणतया व्यव्हार में लायी जाने वाली उपयोगी हरी सब्जी है जो लतेदार होती है। इसका रंग गहरा हरा तथा बीज सफ़ेद होता है। पकने पर फल का रंग पिला तथा बीज लाल होता है। यह स्वाद में कड़वा होता है।

२३. पिपली (Piperlongum):

साधारणतया ये गरम मसाले की सामग्री के रूप में जानी जाती है। पिपली की कोमल लताएँ १-२ मीटर जमीन पर फैलती है ये गहरे हरे रंग के चिकने पत्ते २-३ इंच लम्बे एवं २ -३ चौड़े हृदयाकार के होते हैं। इसके कच्चे फल पीले होते हैं तथा पकने पर गहरा हरा फिर काला हो जाता है। इसके फलों को ही पिपली कहते हैं।

२४. अमरुद (Psidium guayava):

अमरुद एक फलदार वृक्ष है। यह साधारणतया लोगों के घर के आंगन में पाया जाता है इसका फल कच्चा में हरा और पकने पर पिला हो जाता है। प्रकार – यह सफ़ेद और गुलाबी गर्भ वाले होते हैं। इसके फूल सफ़ेद रंग के होते हैं। यह मीठा कसैला, शीतल स्वादिस्ट फल है जो आसानी से उपलब्ध होता है।

२५. कंटकारी/रेंगनी (Solanum Xanthocarpum):

यह परती जमीन में पाए जाने वाला कांटेदार हलकी हरी जड़ी है। इसके कांटेदार पौधे ५–१० सेंटी मीटर लम्बी होती है। इसके फूल बैंगनी रंग के पाए जाते हैं। इसके फल के भीतर असंख्य बीज पाए जाते हैं।

२६. जामुन (Engenia jambolana):

जामुन एक उत्तम फल है। गर्मी के दिनों में जैसा आम का महत्व है वैसे ही इसका महत्व गर्मी के अंत मिएँ तथा बरसात में होता है। यह स्वाद में मीठा कुछ खट्टा कुछ कसैले होते हैं। जामुन कर रंग गहरा बैंगनी होता है।

२७. इमली (Tamarindus indica):

इमली एक बड़ा वृक्ष है जिसके पत्ते समूह में पाए जाते हैं जो आंवले के पत्ते की तरह छोटे होते हैं। इसका फल आरंभ में हरा पकने पर हल्का भूरा होता है यह स्वाद में खट्टा होता है|

२८. अर्जुन (Terminalia arjuna):

यह असंख्य शाखाओं वाला लम्बा वृक्ष है। इसके पत्ते एकदूसरे के विपरीत दिशा में होते हैं। इसके फूल समूह में पाए जाते हैं। तथा फल गुठलीदार होता है जिसमें पांच और से पंख की तरह घेरे होते हैं।

२९. बहेड़ा (Terminalia belerica):

बहेड़ा का पेड़ १५-१२५ फीट ऊँचा पाया जाता है, इसका ताना गोल एवं आकार में लम्बा, ८-३५ फीट तक के घेरे वाला होता है। इसकी छाल तोड़ी कालिमा उक्त भूरी और खुरदुरी होती है। इसके फल, फूल, बीज, वृक्ष की छाल, पत्ते तथा लकड़ी सभी दवा के काम में आते हैं।

३०. हर्रे (Terminalia chebula):

यह एक बड़ा वृक्ष है। इसके फल कच्चे में हरे तथा पकने पर पीले धूमिल रंग के होते हैं। इसके फल शीत काल में लगते हैं जिसे जनवरी – अप्रैल में जमा किया जाता है। इसके छाल भूरे रंग के होते हैं। इसके फूल छोटे, पीताभ तथा फल १-२ इंच लम्बे, अंडाकार होते हैं।

३१. मेथी (Trigonella foenum):

यह लोकप्रिय भाजिओं में से एक है। इनके गुणों के कारण इसका उपयोग प्रत्यक घर में होता है। इस पौधे की ऊंचाई १-१ १/२ फीट होती है, बिना शाखाओं के। मेथी की भाजी तीखी, कडवी, और वायुनाशक है। छोटानागपुर में इसे सगों के साथ मिला कर खाने में इस्तेमाल किया जाता है। इसमें लौह तत्त्व की मात्रा अधिक होती है।

३२. सिन्दुआर/निर्गुण्डी (Vitex negundo):

यह झड़ी दार पौधा जो कभी कभी छोटा पेड़ का रूप ले लेता है। इसके पत्ते ५-१० सेंटीमीटर लम्बी तथा छाल धूसर रंग का होता है इसके फूल बहुत छोटे और नीलेपन लिए बैंगनी रंग के होते हैं जो गुच्छे दार होते हैं इसके फाल गुठलीदार होते हैं जो ६ मिलीमीटर डाया मीटर से कम होते हैं और ये पकने पर काले रंग के होते हैं।

३३. चरैयगोडवा (Vitex penduncularis):

इसका पेड़ १०–१८ मीटर ऊँचा होता है इसके तीन पत्ते एक साथ पाए जाते हैं। जो देखने में चिड़िया के पर की तरह लगते हैं इसलिए इसे चरैयगोडवा कहते हैं। इसके फूल सफ़ेद है। पीलापन के लिए * जो अप्रैल –जून माह में मिलते हैं। इसके फल अगस्त- सितम्बर माह में पाए जाते हैं।

३४. बैर (ज़िज्य्फुस jujuba):

बैर का वृक्ष कांटेदार होता है। इसके कांटे छोटे छोटे होते हैं तथा इसकी पतियाँ गोलाकार तथा गहरे हरे रंग की होती है। इसके फल कच्चे में हरे रंग तथा पकने पर लाल होते हैं। यह स्वाद में खट्टा मीठा तथा कसैला होता है।

३५. बांस (Bambax malabaricum):

बांस साधारणतया घर के पिछवाड़े में पाया जाता है यह ३०-५० मीटर ऊँचा बढ़ता है इसके पत्ते लम्बे और नुकीले होते हैं बांस में थोड़ी थोड़ी दूर पर गांठे होती है|

३६. पुनर्नवा/खपरा साग (Boerhavia diffusa):

यह आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान की एक महत्वपूर्ण वनौषधि है। पुनर्नवा के ज़मीन पर फैलने वाले छोटी लताएँ जैसे पौधे बरसात में परती जमीन, कूड़े के ढेरों, सड़क के किनारे,

जहाँ–तहां स्वयं उग जाते हैं। गर्मीयों में यह प्राय: सुख जाते हैं पर वर्षा में पुन: इसकी जड़ से नयी शाखाएँ निकलती है। पुनर्नवा का पौधा अनेक वर्षो तक जीवित रहता है। पुनर्नवा की लता नुमा हल्के लाल एवं काली शाखाएं ५-७ फीट तक लम्बी जो जाती है पुनर्नवा की पत्तियां १–१ १/४ इंच लम्बी ३/४–१ इंच चौड़ी, मोटी (मांसल) और लालिमा लिए हरे रंग की होती है। फूल छोटे छोटे हल्के गुलाबी रंग के होते हैं। पुनर्नवा के पत्ते और कोमल शाखाओं को हरे साग के रूप में खाया जाता है। इसे स्थानीय लोग खपरा साग के रूप से जानते हैं।

37. सेमल (Bombax malabaricum):

सेमल के पेड़ बडे मोटे तथा वृक्ष में कांटे उगे होते हैं इसकी शाखाओं में ५–७ के समूह में पत्ते होते हैं। जनवरी–फ़रवरी के दौरान इसमें फूल आते हैं। जिसकी पंकुधियाँ बड़ी तथा इनका रंग लाल होता है बैशाख में फल आते हैं जिनके सूखने पर रूई और बीज निकलते है।

३८. पलाश (Butea fondosa):

पलाश के पेड़ ५ फीट से लेकर १५–२० फीट या ज्यादा ऊँचे भी होते हैं। इसके एक ही डंठल में तीन पत्ते एक साथ होते हैं। बसंत ऋतू में इसमे केसरिया लाल राग के फूल लगते हैं तब पूरा वृक्ष दूर से लाल दिखाई देता है।

३९. पत्थरचूर (Coleus aromaticus):

यह १ मीटर ऊंचाई तक बढ़ता है। इसके पत्ते अन्य पत्तों की अपेक्षा कुछ मोटे चिकने और हृद्याकार होती है। इसके फूल सफ़ेद या हल्के बैंगनी रंग के पाए जाते हैं।

४०. सरसों (Sinapis glauca):

सरसों खेतों और बागानों में विस्तृत रूप से खेती किया जाने वाला पौधा है। इस पौधे की ऊंचाई १.५ मीटर तक होती है। इसके पते के आकार नुकिलेदार होते हैं। तथा फूल पीले रंग में तथा बीज को तेल निकालने के लिए इस्तमाल में लाते हैं।

४१. चाकोड़ (Cassia obtusifolia):

चाकोड़ स्थानीय लोगो में चकंडा के नाम से प्रसिद्ध है। इसके पत्ते अंडाकार होते हैं। तथा फूल छोटे और पीले रंग के होते हैं। इसके फल (बीजचोल) लम्बे होते है। चाकोड़ १ मीटर तक ऊँचा होता है। यह सड़क किनारे, परती जमीन में पाया जाता है।

४२. मालकांगनी/कुजरी (Celastrus paniculatus):

यह झाड़ीनुमा लातेय्दर* और छोटे टहनियों के साथ पाया जाता है जो व्यास में (डायमीटर) २३ सेंटी मीटर और तक ऊंचाई १८ मीटर होती है। इसके पत्ते दीर्घाकार,अंडाकार और द्न्तादेदार* होते हैं। इसके फूल हरापन लिए पिला होता है। जिसका व्यास ३.८ मिली मीटर होता है। इसके बीज पूर्णतया नारंगी लाल बीजचोल के साथ लगे होते हैं।

४३. दालचीनी (Cinnamonum cassia):

यह मधुर, कडवी सुघंधित होती है। इस वृक्ष की छाल उपयोगी होती है। इसे गर्म मसाले के रूप में प्रयोग में लाया जाता है।

४४. शतावर (Asparagus racemosus):

यह बहुत खुबसूरत झाड़ीनुमा पौधा है। जिसे लोग सजाने के काम में भी लाते हैं। इसके पत्ते पतले, नुकिलेदार हरे–भरे होते हैं। इसके फूल देखने में बहुत छोटे–छोटे, सफ़ेद रंग के सुगन्धित होते हैं। इसके फल हरे रंग के होते है जो पकने पर काले रंग के हो जाते हैं। इसकी जड़ आयुर्वेद के क्षेत्र में उपयोगी है जो इस्तेमाल में लायी जाती है।

४५. अनार (punica granatum):

अनार झाड़ीनुमा पतली टहनियों वाला होता है। इस्के फूल लाल रंग का होता है। अनार स्वाद में मीठा, कसैलापन लिए हुए रहता है। इसके फल लाल और सेफ प्रकार के होते हैं। इस्के फूल फल तथा छिलका उपयोग में लाये जाते हैं।

४६. अशोक (Saraca indica):

यह सदाबहार वृक्ष है जो अत्यंत उपयोगी है। इसके पते सीधे लम्बे और गहरे रंग के होते हैं। इसे लोग शोभा बडाने के लिए लगते है। इसके छाल धूसर रंग, स्पर्श करनी में कुर्दारी तथा अन्दर लाल रंग की होती है। यह स्वाद में कडवा, कसैला, पचने में हल्का रुखा और शीतल होता है।

४७. अरण्डी/एरण्ड (Ricinus communis):

यह ७–१० फीट ऊँचा होता है। इसके पत्ते चौड़े तथा पांच भागों में बटें होते अरण्ड के पत्ते फूल बीज और तेल उपयोग में लाये जाते हैं। इसके बीजों का विषैला तत्त्व निकल कर उपयोग में लाये जाते हैं। यह दो प्रकार लाल और सफ़ेद होते हैं।

४८. कुल्थी/कुरथी (Dolichos biflorus):

यह तीन पत्तीओं वाला पौधा होता है जिसमे सितम्बर–नवम्बर में फूल तथा अक्टूबर–दिसम्बर के बीच फल आते हैं। कुरथी कटु रस वाली, कसैली होती है। यह गर्म, मोतापनासक, और पथरी नासक है।

४९. डोरी (Bassia latifolia):

यह महुआ का फल है इसे तेल बनाने के काम में लाया जाता है इसकी व्याख्या आगे की गई है।

५०. चिरचिटी (Achyranthes aspera):

एक मीटर या अधिक ऊँचा होता है। इसके पत्ते अंडाकार होते हैं इसके फूल ४–६ मिलीमीटर लम्बे, सफेद्पन लिए हुए हरे रंग या बैगनी रंग के होते हैं।

५१. बबूल (Acacia arabica):

बबूल का वृक्ष मध्यमाकार, कांटे दार होता है। इसके पत्ते गोलाकार और छोटे–छोटे होते हैं। पत्तों में भी कांटे होते है इसके फूल छोटे गोलाकार और पीले रंग के होते हैं। इसकी फलियाँ लम्बी और कुछ मुड़ी हुई होती है। बबूल का गोंद चिकित्सा की दृष्टी से उपयोगी है।

५२. कटहल (Artocarpus integrifolia):

कटहल के पेड़ से सभी परिचित हैं। इसका फल बहुत बड़ा होता है। कभी–कभी इसका वजन ३० किलो से भी ज्यादा होता है। स्थानीय लोगो में सब्जी और फल के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। इसके पेड़ की ऊंचाई १० मीटर या उससे अधिक हो सकती है। यह एक छाया दर वृक्ष है। इसकी अनेक शाखाएँ फैली होती है।

🌿🌿🌿🌿🌿 वैदिक काळापासून आपल्याकडे वनौषधींचा वापर होत आलेला आहे. तसेच, भारतातील ऋषिमुनींनी आयुर्वेद ही जगाला दिलेली देणगी आहे. अपचन, हातपाय लचकणे, सूज, खरचटणे इत्यादी छोट्या–मोठ्या तक्रारींपासून ते बाळबाळंतिणीची काळजी संगोपन व उपचारसुद्धा अजूनही आयुर्वेदाचे महत्व कमी झालेले नाही. त्यामुळे दैनंदिन जीवनात काही किरकोळ आजारांवर उपयोगी पडणाऱ्या काही औषधी वनस्पतींची माहिती खाली देत आहेत.

अक्कलकाढा

हे लहान वर्षायू, ३० ते ४० सेंमी. उंचीचे लहान झुडूप असते. झाडाची फुले खोकल्याच्या रोगावर पानाच्या विड्यातून देतात. अकलकाढा हा नाश करण्याकरिता होतो. दात दुखत असल्यास अक्कलकाढा व कोरांटीचा पाला एकत्र कुटून दाताखाली धरावा. आवाज मोकळा होण्यास व लाळ सुटण्यास मुळाचा तुकडा तोंडात धरावा. अकलकाढा अर्धांगवायू व मजातंतूच्या रोगात अत्यंत उपयोगी, उत्तेजक व बलदायक आहे.

अडुळसा

मुळे, पाने, फुले व फळे यांचा औषधात वापर होतो. मुळ्या व पानांत वासिसीन नावाचे गुणद्रव्ये असून ते जंतुनाशक, कीटकनाशक आहे. अडुळसा, उत्तेजक, कफहारक, कफ पातळ करणारा, खोकला कमी करणारा, दमा, श्वास इत्यादींवर उपयुक्त आहे. क्षयरोग्यास फुलांचा कडेला लागवड करायला हवी. अनेक औषधी कंपन्या ओली किंवा सुकी पाने, साल घेऊ शकतात.



आघाडा

औषधांमध्ये आघाड्याचे पूर्ण पंचांग वापरतात. याच्या राखेत चुना, लोह, गंधक व मीठ ही घटकद्रव्ये असून वैद्यकीय द्रव्यात ही राख अग्रगण्य आहे. आघाडा कटू तीक्ष्ण, दीपक, आम्लतानाशक, स्वेदजनक, कपघ्न व पित्तसारक असून उंदराच्या विषावर, कुत्र्याच्या विषावर, विंचवाच्या दंशावर अशा विविध विषांवर गुणकारी आहे. रातांधळेपणावर सतत ३ दिवस संध्याकाळी भोजनानंतर १ तोळा मुळ्या खाण्यास देऊन झोपण्यास सांगावे. पोटदुखीवर आघाड्याची चार–पाच पाने चावून खावीत.



आंबेहळद

ही हळद बागायती हळदीप्रमाणे मसाला म्हणून उपयोगात येत नाही. परंतु काही भागात याचे लोणचे घालतात. आंबेहळद रक्तविकारनाषक असून खरुज, मोच असल्यास, कोणत्याही आघाताने रक्त साकळलयास, जंत अशा विविध व्याधींसाठी तिचा वापर होतो.


अद्रक (आले)

आले हे पाचक, सारक, अग्रिदीपक, रुचिप्रद व कंठास हितकारक असे आहे. सूज, कफ, वायू कंठरोगास खोकला, दमा, मलबद्ध, तांती, अरुची व शूल यांचा नाश करते. आले वाळलेली सुंठ सुगंधी व उष्ण असून तिच्या सेवनाने पचनक्रिया सुधारते व पोटातील वायूचा त्रास होत नाही.

झोपताना सुंठेचे चूर्ण खाल्ल्यास आम्लपित्ताचा त्रास होत नाही.



हळदीच्या पिकास उष्ण व कोरडे हवामानाची गरज असते. आल्याप्रमाणेच लागवड मे महिन्यात सरी–वरंब्यावर करतात. हळदीच्या प्रामुख्याने चांगल्या आहेत. हळद ही तिखट, कडू, उष्ण, रुक्ष असून कफ, वायू, रक्तदोष, कुष्ठ, कडू, प्रमेह, व्रण, सूज, पांडू, कृमी, विष, अरुची, पित्त यांचा नाश करते.

लसून

लसणाच्या सेवनाने अन्नपचन चांगले होऊन कोठा साफ राहतो. अजीर्ण, पोटदुखी, वात या विकारांवर लसूण पाकळ्या तुपात तळून खातात. घटसर्प, टी.बी., न्यूमोनिया या रोगांमध्येसुद्धा लसूण अत्यंत गुणकारी आहे. त्याचप्रमाणे त्वचारोग, लैगीक दुर्बलतेवरसुद्धा लसणाचा उपयोग होतो. कानदुखीत लसूण तेलात उकळून ते तेल सहन करू शकेल त्या तापमानात कानांत दोन ते तीन थेंब टाकतात.


काळी मुसळी

काळी मुसळी स्नेहक, मूत्रजनक, बल्य व काहीशी वृष्य आहे. हिची क्रिया विशेषकरून मूत्रमार्गावर होत असते. काळ्या मुसळीची पेज परमा, मूत्रकुच्छ या रोगांवर गुणकारी आहे. काळी मुसळी बाळंतपणातसुद्धा देण्याचा प्रघात आहे.

गुडमार 

ही भरपूर फांद्या असणारे बहुवार्षिक वेल आहे. एप्रिल-मे महिन्यात येणारी फळे लांबट, उकलणारी, ७–८ सेंमी. लांबीची बियांवर लव असणारी असतात. अशा वेलीची लागवड बियांद्वारे किंवा छाट कलमांद्वारेसुद्धा केली जाते. या झाडाचे पान खाल्ल्याने हृदयाचे स्पंदन व लघवीचे प्रमाण वाढते. मधुमेहाच्या रोग्यांना २ ते ४ ग्रॅम वाळलेली पाने रोज खायला दिल्यास रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते. याचा उपयोग यकृत टॉनिक म्हणूनसुद्धा होतो. काविळीवरील आयुर्वेदीय औषधामध्ये याचा वापर होतो. गर्भाशयाचे टॉनिक म्हणूनसुद्धा गुडमार उपयोगात आणतात

गुळवेल 

औषधामध्ये कडूनिंबाच्या झाडावर चढलेली गुळवेल महत्वाची समजली जाते. तसेच गुळवेलीची काढणी जानेवारी-फेब्रुवारीदरम्यानच केली पाहिजे. गुळवेल उन्हाळ्यात पूर्णपणे पर्णविरहीत होते. खोडावरची साल पातळ असून सहज निघते. खोडास इजा केल्यास फिकट पिवळ्या रंगाचा स्राव येतो. गुळवेलीची पाने हृदयाच्या आकाराची, मोठी, चमकदार खोडावर एकाड एक असतात. फुले एप्रिल-मे महिन्यांत येत असून फळे औषधी उपयोगाचे असून ८–१० सेंमी. आकाराचे तुकडे करून ते उन्हात सुकविले जातात. लागवड करायची असल्यास खोड कलमाद्वारे निर्मिती करून नियोजित जागी लागवड करावी. गुळवेलीचे खोड चवीला कडू, होताना दिसून येतो. प्रामुख्याने जुलाब व हगवणीवर, पोटातील मुरडा, कृमी यांवर गुळवेल गुणकारी आहे. त्याचप्रमाणे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठीसुद्धा तिचा उपयोग होतो. गुळवेल विशेषतः कावीळ रोगावर लाभदायी असून, त्वचारोग निवारण व लैंगिक शक्ती वाढविण्यासाठीसुद्धा उपयोग आहे.

डिकमली 

डिकमली हे लहान, बहुवर्षायू झुडूप आहे. लहान फांद्यांवर येणारा चिकासारखा पदार्थ म्हणजे डिकमली होय. निभेळ डिकमल ओलसर व विकस प्रतिबंधक कोष्ठवात, कृमिघ्न, ज्वरनाशक आहे. हिवतापात कापरे भरल्यास डिकमलोने कमी होती. आतड्याच्या रोगात डिकमली दिल्यास वायू नाहीसा होतो. गोल आकाराचे जंत पडल्यास हे उत्तम औषध आहे. मुलांना दात येताना जुलाब, उलट्या या वर डिकमली गुणकारी आहे. छाटकमल, बियांद्वारे किंवा गुटीकलमांद्वारे लागवड करता येऊ शकते.


किडामार

अनेक क्षार असणारी, अत्यंत कडू गुणकारी किडामार विविध औषधोपचारांत उपयोगात असून कष्टप्रद बाळंतपणात सुटका होण्यासाठी किडामारीचा रस किंवा चूर्ण देतात. गजकर्णावर पाने एरंडी तेलात वाटून लेप करतात. व्रणातील कृमीत मारण्यास व व्रण भरून येण्यास रस त्यावर लावतात. जनावरांच्या विषावर किडामारी पोटात देतात आणि दंशावर लेप लावतात. किडीमारांची वेल काळ्या जमिनीत तणासारखे येतात.


ज्येष्ठमध

ज्येष्ठमध हे बहुवर्षायू झुडूप असून पाने संयुक्त, फुले गुलाबीजांभळी, शेंगा चपट्या–मऊ, पण काटेरी असतात. ज्येष्ठमधाचे मूळ व जमिनीखालील खोड औषधात वापरतात. ज्येष्ठमध हे शीतल, स्नेहक, कफनाशक, मूत्रजनक व व्रणरोधक आहे. मुळे रेचक व कफ पातळ घसा खवखवत असल्यास मुळाचा तुकडा चघलण्यास देतात. त्रिदोषशामक असून कोणत्याही रोगावर त्याचा उपयोग होतो. म्हणून सर्व प्रकारच्या काढ्यांत हा वापरतात.

माईनमुळा

माईनमुळ्याचा उपयोग रक्तदाब, हृदयरोग, श्वास घेण्यास त्रास, हृदयक्रिया बंद पडणे व काही विशिष्ट प्रकारचा कॅन्सर इत्यादी व्याधींवर होतो. सर्वसाधारणपणे या वनस्पतीस १० ते २५ अंश से. तापमान व ८३ ते ९५ टक्के आर्द्रता मानवते. परंतु, उष्ण हवामान व कमी प्रमाणात आर्द्रता असल्यास पाणी दिल्याने वनस्पतीची वाढ चांगली होते. लागवडीस निचरा होणारी, रेताड, गाळाच्या जमिनी चांगल्या असतात. लागवड ही खोडाच्या छाट कलमाद्वारे करतात. लागवडीनंतर साधारणपणे १४० ते १५० दिवसांनी मुळे काढण्यास तयार होतात. हेक्टरी १५ किंटल ताज्या मुळ्यांचे उत्पादन होऊ शकते व मुळ्यांचा सरासरी दर ४० रु. किलो.


निर्गुडी

सुजेवर निर्गुडीपाल्याचा शेक देतात. क्षयरोगात पंचांगांचा रस तुपाबरोबर दिल्यास गुण येतो. निर्गुडीच्या आणखी ३ प्रजाती असून साधारणतः सर्व प्रजातींचे गुणधर्म सारखेच आहेत. मुळापासून निघणाऱ्या फुटव्यापासून लागवड करता येते.


सागरगोटी

सागरगोटीला गजगा, केंजा, काटा, करंज या नावांनीसुद्धा ओळखतात. शेंगा लांबट गोल, चपट्या, काटेरी १ ते २ बिया असणाऱ्या असतात. पाला व बिया औषधी उपयोगाच्या आहेत. ही उष्ण, रुक्ष, कटू रक्तस्राव बंद होण्यास, सुजेवर, कानदुखीवरसुद्धा सागरगोटीचा उपयोग होतो. सागरगोटी भाजून त्याचे वस्त्रगाळ चूर्ण करून त्यात त्याच्या १/४ हिस्सा पळसपापडी चूर्ण मिश्रण करून घेतल्यास कृमीवर गुणकारी होते.

सागरगोटीची लागवड बियांद्वारे करतात. शेताला कुंपणासाठी सागरगोटीचा लागवड चांगल्या प्रकारे होऊ शकते.


तुळस

तुळशीची पाने औषधी पानात ०.५ ते ०.७ टक्के तेल असते. तुळशीच्या तेलात युजेनॉल व लिनॅलुल ही प्रमुख गुणद्रव्ये आहेत. तुळशीच्या पानांचा उपयोग औषधाव्यतिरिक्त तेल निर्मिती करून विविध औषधी निर्माण करण्यासाठी होतो. तुळस रक्तशुद्धिकारक व हृदयबल असल्याने रक्तविकार व हृदल दुर्बलतेवर देतात. हिवताप, कफज्वर, गजकर्ण, खरूज या त्वचा रोगांवर तुळस गुणकारी आहे. मूत्रविकारात मूत्रल व पित्तनाशक म्हणून तुळशीचे बी वापरतात, तसेच तुळशीचा उपयोग उंदराच्या, मगरीच्या, विंचवाच्या व सपांच्या विषावरसुद्धा करतात.


वेखंड

औषधासाठी वेखंडच्या कंदमुळाचा वापर होतो. वेखंड कफ, पित्त व वात नाशक असल्याने सर्दी, पडसे, डोकेदुखी, संधिवात, आमवात, सूज, उल्टी, मूळव्याध, ताप इत्यादी विकारांवर उपयोगी आहे. वेखंडाच्या वाळलेल्या कंदाची भुकटी जंतू व कीटकनाशक असून धान्यातील किडी नियंत्रणासाठी त्याचा वापर होतो. वेखडाच्या वाळलेल्या कंदामध्ये १.५ ते ३.० टक्के सुगंधी तेले, एकोरीन, ग्लुकोसाईड्स, युजिनॉल, एसारोन, कॅपीन इत्यादी गुणद्रव्ये असतात. वेखंडाच्या लागवडीसाठी समशीतोष्ण हवामान, भरपूर पाऊस, पाणथळ, जमीन योग्य आहे. वेखंडाची लागवड वेखंड कंदाचे डोळेयुक्त तुकडे करून ३० बाय ३० सेंमी. अंतरावर सपाट कंद खोदून काढतात. कंद जमिनीखाली एकाच दिशेने ६० सेंमी. पर्यंत लांब वाढत असून, त्यावर तपकिरी रंगाचे आवरण असते. याची पाने ४५ ते ६० सेंमी. लांब, उभार, गर्द हिरवी व चकचकीत दिसतात. कंदाप्रमाणेच यांनाही सुगंध असतो.

अशोक

अशोक वृक्षाची साल ही औषधी उपयोगात येते. ही मधुर, शीत, कांती वाढविणारी आहे. सालीचा काढा मूत्राशयाच्या विकारावर व विटाळ प्रतिबंधक आहे. फुलांचे चूर्ण रक्तस्रावावर व रक्ती आमांशावर देतात. याचे अशोकधूत हे औषध प्रचलित आहे. याच्या सालीच्या अर्कामध्ये कॅन्सरला प्रतिकार करण्याची शक्ती आहे. अशोक सालीमध्ये टॅनीन (६ टक्के), कॅटेचोल हे सुगंधी तेल, हॅमॅटोक्झीलीन, सॅपोनीन, सेंद्रिय कलश व लोह असतात.

शिकेकाई

उन्हाळा व पावसाळा या दोन्ही ऋतूंत पिवळ्या रंगाची फुले येऊन तांबूस पिंगट रंगाच्या शेंगा लागतात. शिकेकाईच्या शेंगांचा उपयोग केस शेंगांत सेंपोनीन हे गुणद्रव्य आहे. झाडाचा पाला व शेंगाचा काढा पित कमी करण्यावर उपयोगी आहे. सूज, वात व कफ यांवरही शिकेकाई उपयुक्त आहे. लागवड करायची असल्यास शिकेकाई फोडून त्यातील बिया शेताच्या बांधावर, कुंपणावर लावाव्यात.

रिठा

रिठा हासुद्धा शिकेकाईप्रमाणे केस धुण्यासाठी, साबण, शांम्पू इत्यादींमध्ये उपयुक्त आहे. त्वचारोगात साबणापेक्षा रिठ्याच्या पाण्याने धुणे फारच चांगले असते. रिठ्याचा वृक्ष असून याची पाने उंबराच्या पानापेक्षा थोडीमोठी असतात. रिठ्याच्या आत काळे बी असते. रिठ्याच्या व स्निग्ध असून दाह, शूल्याचा नाश करतो. मस्तकशूल, अर्धशिशी अशा मस्तकरोगांत रिठ्याच्या पाल्याच्या रसात मिरी उगळून तो रस नाकात टाकतात. रिठ्याच्या लागवडीसाठी रिठ्यातून बी वेगळे करून शेताच्या बांधावर टाकावे.

ब्राह्मी

ब्राह्मी ही जमिनीवर पसरणारी बहुवर्षीय वेल वनस्पती असून पाने हृदयाच्या आकाराची, एकाड एक व मांसल असतात. ही वनस्पती उन्माद, अपस्मारावर उपयुक्त व मन:शांती देणारी आहे. सर्वसामान्यपणे ब्राह्मीची पाने औषधात वापरतात. त्यापासून ब्राह्मीधृत, ब्राह्मीतेल, सारस्वतारिष्ठ, ब्राह्मी रसायन तयार करतात. मेंदूचे व हृदयाचे टॉनिक म्हणूनही ब्राह्मीचा आराम मिळण्यासाठी, थकवा कमी करण्यासाठी होतो. पानातील ५० टक्के अल्कोहोलमधील अर्क कॅन्सरच्या उपचारासाठी उपयुक्त आहे.

🌿🌿🌿🌿🌿 अर्जुन का पेड़ (Terminalia arjuna) आयुर्वेद और पारंपरिक चिकित्सा में अत्यंत महत्वपूर्ण औषधीय वृक्ष माना गया है। इसे हृदय रोगों की "अमृत औषधि" भी कहा जाता है।

यह पेड़ भारत के लगभग सभी हिस्सों में नदियों, तालाबों और जलस्रोतों के किनारे स्वाभाविक रूप से पाया जाता है।

🔷 अर्जुन के औषधीय गुण और लाभ :---

✅ १. हृदय रोगों में लाभकारी :

अर्जुन की छाल हृदय की पेशियों को मजबूत बनाती है और रक्त प्रवाह को नियंत्रित करती है। यह ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और हृदय की धड़कन की अनियमितता में अत्यंत लाभ देती है। आयुर्वेद में इसे "हृदय-बल्य" — यानी हृदय को शक्ति देने वाली औषधि कहा गया है।

✅ २. रक्त शुद्धिकरण में सहायक :

अर्जुन की छाल में एंटीऑक्सिडेंट और एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं, जो शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करते हैं और रक्त को शुद्ध करते हैं।

✅ ३. हड्डियों और घावों के लिए उपयोगी :

अर्जुन की छाल का लेप हड्डी के फ्रैक्चर, सूजन या घावों पर लगाने से लाभ मिलता है। इसके एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण सूजन और दर्द को कम करते हैं।

✅ ४. दस्त और मूत्र रोगों में लाभकारी :

अर्जुन की छाल का काढ़ा दस्त, पेचिश और मूत्र संक्रमण में लाभदायक है। मूत्र में जलन या संक्रमण की स्थिति में इसका सेवन राहत देता है।

✅ ५. श्वसन और खांसी में राहत :

अस्थमा, खांसी या सांस की तकलीफ में अर्जुन छाल का काढ़ा या चूर्ण लाभकारी होता है। यह श्वसन तंत्र को मजबूत बनाता है और बलगम को कम करता है।

☕ अर्जुन के सेवन के प्रमुख तरीके :---

१🟦 अर्जुन छाल का काढ़ा :

एक चम्मच अर्जुन छाल का चूर्ण दो कप पानी में डालकर उबालें, जब तक पानी आधा न रह जाए।

छानकर सुबह और शाम सेवन करें।

२🟦 अर्जुन दूध :

एक चम्मच छाल का चूर्ण दूध में उबालकर पीने से हृदय रोगों में विशेष लाभ होता है।

३🟦 अर्जुन चूर्ण :

आधा से एक चम्मच अर्जुन चूर्ण सुबह और शाम गुनगुने पानी या दूध के साथ लें।

⚠ सावधानियाँ :---

■ अधिक मात्रा में सेवन करने से ब्लड प्रेशर कम हो सकता है।

■ गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को चिकित्सक की सलाह से ही इसका सेवन करना चाहिए।

■ लंबे समय तक नियमित सेवन से पहले किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श अवश्य करें।

अर्जुन का पेड़ न केवल औषधीय दृष्टि से अमूल्य है, बल्कि यह पर्यावरण की शुद्धि में भी अहम भूमिका निभाता है। अगर यह जानकारी उपयोगी लगी हो, तो पोस्ट को लाइक करें और हमारे फेसबुक पेज को फॉलो करना न भूलें, धन्यवाद 🌿



🌿🌿🌿🌿🌿 #ब्याघ्रनखी जिसे #बाघनखी #कालाकौआ और #पदबिछुआ के नाम से जाना जाता है।

#ब्याघ्र_के_नाखून जैसी आकृति होने के कारण इसे #ब्याघ्रनखी और महिलाओं के पैर में पहनने वाला एक आभूषण #बिछिया के समान आकृति होने के कारण इसे #पदबिछुआ के नाम से जाना जाता है।

#श्वेत_कुष्ठ के लिए यह वनस्पति अत्यंत उपयोगी है।

#यूनानी_हिकमत के #हकीम भी अपनी चिकित्सा में इसका व्यवहार करते हैं।

इससे एक तैल का निर्माण किया जाता है जो श्वेत कुष्ठ में अत्यंत प्रभावी प्रमाणित हुआ है।

इसके पत्रों का उपयोग रसायन कर्म में किया जाता है।

बचपन में हम लोग इसके फलों को आपस में लड़ाते थे।

प्रकृति अनमोल जड़ी-बूटियों की जननी है जिनका संरक्षण और प्रकीर्णन एवं रोपण कर उन्हें संरक्षित किया जाना चाहिए ताकि यह लुप्त होने से बच सकें और मानव समुदाय में पनप रही व्याधियों के उन्मूलन का कार्य सुचारू रूप से होता रहे।









🌿🌿🌿🌿🌿 पत्थरचट्टा, जिसे चमत्कारी पौधा भी कहा जाता है। यह पौधा सदियों से आयुर्वेद में अपनी जगह बनाये हुए हैं, यह न केवल अपनी हरी-भरी पत्तियों से घर को सजाता हैं बल्कि सेहत से जुड़ी कई समस्याओं का समाधान भी देता हैं।

✅ पत्थरचट्टा का इस्तेमाल कई तरह की बीमारियों में किया जाता हैं।

१. गुर्दे की पथरी को खत्म करता हैं :-

पत्थरचट्टा गुर्दे की पथरी को घोलने में मदद कर सकता हैं, खासकर कैल्शियम ऑक्सालेट से बनी पथरी को। इसमें सैपोनिन होते हैं, जो शरीर से पथरी को बाहर निकालने में मदद करते हैं।

२. पाचन तंत्र को मजबूत करता हैं :-

पत्थरचट्टा के पौधे में विटामिन और खनिज होते हैं, जो पाचन तंत्र को मजबूत करते हैं। पत्थरचट्टा एसिडिटी और सीने में जलन जैसी पाचन समस्याओं में भी मदद करता हैं।

३. प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता हैं :-

पत्थरचट्टा के पौधे में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं और प्रतिरक्षा प्रणाली को स्वस्थ बनाते हैं।

४. त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद :-

पत्थरचट्टा के पौधे में विटामिन और खनिज होते हैं जो त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाने में मदद करते है और बालों को भी मजबूत और स्वस्थ बनाते हैं।

५. मधुमेह को नियंत्रित करता हैं :-

पत्थरचट्टा के पौधे में मधुमेह रोधी गुण होते हैं जो मधुमेह को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। यह पौधा रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने और मधुमेह के लक्षणों को कम करने में मदद करता हैं।

६. लीवर को स्वस्थ बनाता हैं :-

पत्थरचट्टा लीवर को साफ और उसके कार्य को बेहतर बनाने में मदद करता हैं।

७. घाव भरने में मदद करता हैं :-

पत्थरचट्टा के पत्तों का लेप घाव और चोटों पर लगाने से जल्दी ठीक होते हैं।

८. वजन प्रबंधन में सहायता करता हैं :-

पत्थरचट्टा के रस में कैलोरी कम होती हैं और यह वजन घटाने या उसे बनाये रखने में मदद करता हैं।

९. श्वसन सबंधित समस्याओं के लिए :-

पत्थरचट्टा खांसी और अस्थमा जैसी श्वसन संबधित समस्याओं में मदद कर सकता हैं।

१०. मौखिक स्वास्थ्य में सुधार करता हैं :-

पत्थरचट्टा दांत दर्द और मसूड़ों की सूजन और उपचार में मदद कर सकता हैं।

✅ पत्थरचट्टा का सेवन कैसे करें :-

आप पत्थरचट्टा के पत्तों को उबालकर काढ़ा बनाकर पी सकते हैं। यदि आपको इसका स्वाद अच्छा नहीं लगता हैं तो आप काढ़े में थोड़ा सा शहद मिलाकर पी सकते हैं। इसका जूस या लेप बनाकर भी उपयोग कर सकते हैं हालांकि, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण हैं कि पत्थरचट्टा के पौधे का उपयोग करने से पहले किसी योग्य आयुर्वेदिक चिकित्सक से सलाह जरूर लें।





🌿🌿🌿🌿🌿 पान (Betel Leaf) एक बारहमासी औषधीय बेल है, जो अपने धार्मिक महत्व और सेहत लाभों के कारण भारतीय घरों में खास जगह रखती है। इसके दिल के आकार वाले पत्तों में एंटीसेप्टिक, एंटी-फंगल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सांस संबंधी समस्याओं को कम करने, जोड़ों के दर्द में राहत देने और शरीर को डिटॉक्स करने में सहायक हैं। साथ ही, पान पूजा-अर्चना में भी शुभ माना जाता है।

🌿 गमले में पान उगाने का सही तरीका :---

पान लगाने के लिए वसंत और बरसात का मौसम सबसे उपयुक्त होता है, क्योंकि इस समय मिट्टी में नमी और गर्मी का संतुलन पौधे की तेज़ वृद्धि में मदद करता है। गमले के लिए १२–१५ इंच गहराई वाला चौड़ा गमला चुनें, जिसमें जल-निकासी के छेद हों।

■ मिट्टी तैयार करने के लिए :–

● ५०% बगीचे की मिट्टी

● ३०% गोबर की खाद या वर्मीकम्पोस्ट

● २०% रेत मिलाएँ।

बेल को कटिंग या तैयार पौधे से लगाया जा सकता है। कटिंग में ४–५ गांठें होनी चाहिए और इसे मिट्टी में लगभग २–३ इंच गहराई तक रोपें। शुरुआत में इसे छायादार जगह पर रखें और रोज़ हल्का पानी दें।

🌱 देखभाल के आसान उपाय :–

■ पान को हमेशा अप्रत्यक्ष धूप में रखें, सीधी धूप से बचाएँ।

■ मिट्टी हल्की नमी वाली रखें लेकिन ओवर-वॉटरिंग से बचें।

■ बेल को सहारा देने के लिए लकड़ी की छड़ी या जाली लगाएँ।

■ पत्तियों पर हर १५ दिन में पानी का छिड़काव करें ताकि वे चमकदार रहें।

■ हर महीने गोबर खाद या वर्मीकम्पोस्ट डालें और समय–समय पर मिट्टी की गुड़ाई करें।

■ कीटों से बचाने के लिए नीम की खली का घोल महीने में एक बार दें।

■ सर्दियों में बेल को घर के अंदर रखें ताकि ठंडी हवा से नुकसान न हो।

■ हर २–३ साल में गमला बदलें और बेल को घना रखने के लिए हल्की प्रूनिंग करें।





🌿🌿🌿🌿🌿 ९पोर्टुलाका (कुलफा) एक रसीला पौधा है जिसे विभिन्न नामों से जाना जाता है, जैसे पोर्टुलाका ओलेरासिया (खाद्य पदार्थ) और पोर्टुलाका ग्रैंडिफ्लोरा (सजावटी फूल)। यह एक पौष्टिक पौधा है, जो ओमेगा–३ फैटी एसिड, विटामिन A और C, और विभिन्न खनिजों का अच्छा स्रोत है। पोर्टुलाका को पारंपरिक चिकित्सा और भोजन दोनों में इस्तेमाल किया जाता है। इसे उगाना आसान है और यह धूप वाली जगहों पर अच्छी तरह से उगता है।

खाद्य और औषधीय उपयोग

पोषक तत्व:– इसमें पोटेशियम, मैग्नीशियम और कैल्शियम जैसे खनिजों के साथ–साथ ओमेगा-३ फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं।

अन्य लाभ:– इसका उपयोग पारंपरिक औषधीय रूप में भी किया जाता है, और बीजों में मधुमेह और कुछ कैंसर के प्रति कोशिका–विषाक्तता जैसे औषधीय गुण हो सकते हैं।

पोषक तत्वों की कमी:– यह विटामिन A, C, और E का भी एक अच्छा स्रोत है।

सावधानी:– इसमें ऑक्सालेट की मात्रा अधिक होती है, इसलिए गुर्दे की पथरी से ग्रस्त लोगों को इसका सेवन सीमित करना चाहिए।

उगाने और देखभाल के लिए

धूप:– पोर्टुलाका को फूलने के लिए भरपूर धूप की आवश्यकता होती है, इसलिए इसे ऐसी जगह पर लगाएं जहां इसे पूरी धूप मिले।

मिट्टी:– यह किसी भी प्रकार की मिट्टी में उग सकता है, लेकिन इसे अच्छी जल निकासी वाली नम मिट्टी पसंद है।

प्रजाति:–

पोर्टुलाका ओलेरासिया:– एक वार्षिक खरपतवार है जो आमतौर पर खेतों और बंजर जगहों पर पाया जाता है।

पोर्टुलाका ग्रैंडिफ्लोरा:– एक सजावटी पौधा है जिसे अक्सर "मॉस रोज़" या "दस बजे का फूल" के रूप में जाना जाता है क्योंकि इसके फूल सुबह के समय खिलते हैं।



🌿🌿🌿🌿🌿 आयुर्वेद में, "#भृंगराज" एक्लिप्टा अल्बा को "केशराज" कहा जाता है, जिसका अर्थ है "बालों का राजा"। प्राचीन चिकित्सा ग्रंथों में इस पौधे को बालों को घना, काला और मजबूत बनाने के लिए जाना जाता है। भृंगराज न केवल बालों से संबंधित बीमारियों के लिए, बल्कि त्वचा, यकृत और नींद जैसी कई अन्य बीमारियों के लिए भी फायदेमंद है। इसे आमतौर पर खुले मैदानों या नालियों के किनारे उगते देखा जाता है, 🌿 🌿

✅इसकी आसान देखभाल के कारण, इसे घर में गमलों में, स्की ढलानों पर या छत पर भी लगाया जा सकता है। यह न केवल अपने हरे पत्तों और सफेद फूलों से आपके घर की सुंदरता बढ़ाता है, बल्कि औषधीय रूप से भी बेहद उपयोगी है।

✅ उगाने देखभाल की विधि !!

🔶 भृंगराज लगाने का सही समय

➡ फरवरी से जुलाई तक: यह समय सबसे उपयुक्त है क्योंकि तापमान 20°C से 35°C के बीच रहता है और मिट्टी में नमी भी बनी रहती है।

🌦️वर्षा ऋतु (जून–अगस्त): यह इसका प्राकृतिक उगने का मौसम है। इस समय बीज या टहनी से रोपण करने पर पौधा तेजी से बढ़ता है और हरा-भरा रहता है।

❄️ सर्दियों (नवंबर–जनवरी) में: इस मौसम में भृंगराज की वृद्धि धीमी हो जाती है। अगर पौधा पहले से लगा है तो बस हल्की सिंचाई और थोड़ी धूप देते रहें। नया रोपण इस समय न करें क्योंकि ठंड में अंकुरण कम होता है।

♦️बीज या पौधा कहाँ से लें?

♦️भृंगराज के पौधे या बीज किसी में उगता दिखे, तो उसकी जड़ सहित टहनी लेकर भी इसे गमले में रोपा जा सकता है।

♦️मिट्टी की तैयारी!!

♦️भृंगराज नम और जैविक खाद से भरपूर मिट्टी में खूब पनपता है।
✔मिट्टी का मिश्रण:

✔ ५०% बगीचे की मिट्टी

✔ ३०% गोबर की खाद या वर्मी कम्पोस्ट

✔ २०% रेत या कोकोपीट

👉 👉#ध्यान रखें कि मिट्टी में हल्की नमी बनी रहे, लेकिन पानी जमा न हो।

🪴🪴गमला और स्थान

✔ ८–१० इंच का गमला पर्याप्त है।

✔ नीचे जल निकास (ड्रेनेज) के छेद अवश्य हों।

✔ पौधे को सुबह की धूप और दोपहर की हल्की छाँव वाली जगह रखें।

🍃🍃 पानी

✔ गर्मियों में रोज़ाना हल्का पानी दें।

✔ सर्दियों में २–३ दिन के अंतराल पर सिंचाई करें।

✔ मिट्टी को हमेशा नम रखें, लेकिन गीली या चिपचिपी न होने दें।

⚡⚡वृद्धि और फूल आने का समय

भृंगराज का पौधा लगभग १ से १.५ फुट तक बढ़ता है।
गर्मी और वर्षा के मौसम में इसमें छोटे सफेद फूल खिलते हैं, जो औषधीय उपयोगों के लिए सबसे अधिक लाभकारी भाग हैं।

🔸 भृंगराज की देखभाल

🔹 महीने में एक बार वर्मी कम्पोस्ट या नीम खली डालें।

🔹 कीट या फफूंदी दिखने पर नीम तेल का स्प्रे करें।

🔹 पौधे को झाड़ीदार बनाए रखने के लिए समय-समय पर हल्की छँटाई करें।

🔹 बहुत तेज धूप हो तो पौधे को कुछ समय के लिए छाँव में रखें।

✳✳✳✳ भृंगराज के प्रमुख लाभ

🔹 बालों के लिए – बालों को काला, घना और मज़बूत बनाता है, झड़ने और सफेद होने से रोकता है।

🔹 त्वचा के लिए – त्वचा की खुजली, दाने और संक्रमण में राहत देता है।

🔹 यकृत (लिवर) – लिवर को शुद्ध कर उसकी कार्यक्षमता बढ़ाता है।

🔹 नींद और तनाव – सिर पर इसका तेल लगाने से मन शांत होता है और नींद सुधरती है।

🔹 प्रतिरक्षा शक्ति – शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

अगर यह जानकारी आपको उपयोगी लगी हो, तो कृपया इसे अपने दोस्तों और परिवारजनों के साथ साझा करें। अपने अनुभव, सुझाव या प्रश्न नीचे कमेंट में ज़रूर लिखें। हम हर प्रतिक्रिया का स्वागत करते हैं।



🌿🌿🌿🌿🌿 अपराजिता (Aparajita) के पौधे को अपने घर पर बिल्कुल फ्री में उगा सकते हैं। इसे उगाने के लिए आपके पास पहले से अपराजिता का पौधा हैं तो उसकी फलियां जब पककर सूख जाये तो उनको तोड़कर बीज निकाल लीजिए या किसी परिचित से अपराजिता के बीज मांग लीजिए।

फिर इन बीजों को एक गिलास पानी में डालकर रातभर के लिए रख दीजिए। अगले दिन बीजों को उगाने के लिए ६०% मिट्टी और ४०% वर्मीकम्पोस्ट या गोबर की खाद लीजिए और दोनों को अच्छे से मिक्स करके गमले में भर लीजिए। फिर मिट्टी में १–१ इंच गहरा छेद करके उसमें बीजों को डाल दीजिए। इसके बाद मिट्टी से बीजों को ढ़क दीजिए और पानी डालकर गमले को ऐसे जगह रख दीजिए, जहां सुबह की ४–५ घंटे की धूप आती हो। इसकी मिट्टी में हल्की नमी बनाकर रखें लेकिन ज्यादा पानी न डाले, नहीं तो बीज गल भी सकते हैं। लगभग १० से १५ दिन में बीज अंकुरित होने लगेंगे। जब पौधे ८ से १० इंच के हो जाए तो उन्हें निकालकर १२ इंच या उससे बड़े गमले में ट्रांसप्लांट कर दें। गार्डनिंग पोस्ट के लिए हमारे फेसबुक पेज को Follow जरूर करें, धन्यवाद



🌿🌿🌿🌿🌿 स्वर्ग से आए हैं ❤️💯तीन फूल अपराजिता, पारिजात और मधुकामिनी, जानिए मधुकामिनी क्या है?

#मधुकामिनी के फूल गर्मियों में खिलते हैं।🖊️घर में अगर एक बार आपने कामिनी के फूल का पौधा लगा दिया तो ४–५ वर्ष या इससे अधिक समय तक फूल आते रहेंगे। सौंधी और मनमोहक खुशबू के कारण इसे अपने घर की बालकनी में लगाना बहुत ही आसान है।

मधुकामिनी प्लांट को सबसे अच्छे इनडोर और आउटडोर पौधों में से एक माना जाता है। वास्तु के अनुसार यह प्लांट घर–आंगन को खुशियों से भर सकता है। जरूरी बात यह है कि यह कम रखरखाव वाला पौधा है और इसमें सुगंधित फूलों के गुच्छे होते हैं जो सुंदर तितलियों और चिड़ियों को बहुत आकर्षित करते हैं।

मधुकामिनी फूल का वनस्पति नाम है मुराया पैनीकुलेटम। यह एक सफेद रंग का फूल है जो घर की सज्जा के साथ औषधि के लिए भी प्रयोग किया जाता है

खूशबूदार फूलों में से मधुकामिनी दिन रात महकने वाला प्लांट है। यह एक सदाबहार झाड़ीनुमा पौधा है जिसका आकार ५–१५ फिट तक होता है। नारंगी यानी संतरा जैसी सुगंध आने के कारण इसको ऑरेंज जैस्मीन नाम से भी जाना जाता है। इसके फूलों का रंग सफेद होता है!

इसके फूलों की मनभावन सुगंध मानसिक तनाव को दूर करने वाली होती है!

मान्यता है कि जो तीन फूल स्वर्ग से आए हैं उसमें #अपराजिता, #पारिजात के साथ तीसरा फूल मधुकामिनी ही है...

मधुकामिनी के लाभ

इसके मात्र २ पत्तों को उबाल कर पीने से श्वास रोग में बहुत ज्यादा लाभ होता है। गला साफ़ होता है।

इसके फूलों को बेडरूम में रखने से दाम्पत्य जीवन सुखी रहता है। ऐसा माना गया है।

मधुकामिनी की पत्तियां शुभकारी होती हैं इसीलिए विवाह मण्डपों में इसका प्रयोग होता है।

तमिल भाषा में इसे वेंगराए और तेलगु में नागागोलुंग, मराठी में कुंती तो मणिपुरी में कामिनी कुसुम कहा जाता है। कन्नड़ में काडु कारिबेयु तो #मलयालम में #मारामुला कहा जाता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 अगर आप अक्सर काम के सिलसिले में कई हफ्तों तक घर से बाहर रहते हैं और ऐसे में आपके पौधे बिना पानी के सूख जाते हैं तो ये कुछ ऐसे पौधे हैं जो बिना पानी के कई हफ्तों तक बहुत आसानी से सर्वाइव (जीवित) कर लेते हैं।

१. स्नेक प्लांट (Sansevieria):– इसे "मदर इन लॉ टंग" और "संसेविया" के नाम से भी जाना जाता हैं। यह प्लांट बिना पानी के कई हफ्तों तक बहुत आसानी से सर्वाइव कर लेता हैं। यह प्लांट रात में ऑक्सीजन छोड़ता हैं और हवा को शुद्ध करता हैं।

२. अडेनियम (Adenium):– इसे रेगिस्तानी गुलाब (Desert rose) भी कहते हैं, इसे अच्छी जल निकासी वाली रेतीली मिट्टी में लगाये जिसमें पर्याप्त पोषक तत्व मौजूद हो। इस प्लांट को बहुत कम पानी की जरूरत होती हैं।

३. रबर प्लांट (Rubber Plant):– यह प्लांट हवा में मौजूद हानिकारक गैसों को सोख लेता हैं और बड़ी मात्रा में ऑक्सीजन छोड़ता हैं। इस प्लांट को तेज धूप से बचाकर रखें और इसमें बहुत कम पानी डालें।

४. पोनीटेल (Ponytail):– यह पौधा देखने में किसी पेड़ के आकार का नजर आता हैं, इसकी पत्तियाँ बालों की तरह लगती हैं, जिस कारण इसे "पोनीटेल पाम" कहा जाता हैं। यह पौधा अपने तने में पानी स्टोर कर लेता हैं, जिस वजह से इसे लंबे समय तक पानी देने की जरूरत नहीं पड़ती हैं।

५. एलोवेरा (Aloe vera):– यह एक औषधीय गुणों वाला पौधा हैं, इसे बहुत कम पानी की आवश्यकता होती हैं और कम देखभाल के कारण यह पौधा घर में बहुत आसानी से लगा सकते हैं।

६. अगेव (Agave):– यह शुष्क वातावरण में लगाए जाने वाला पौधा हैं, इसे बहुत कम पानी की जरूरत होती हैं। इसके जड़ों के पास से छोटे–छोटे पौधे निकलते हैं, जिन्हे निकालकर बहुत सारे पौधे तैयार कर सकते हैं।

७. सागो पॉम (Sago Palm):– यह बेहद कम देखभाल वाला पौधा हैं। इस प्लांट को ऐसे जगह पर लगाए जहां इसे कम से कम ६ से ८ घंटे की धूप मिल सके। इस प्लांट में पानी तभी डालें जब इसकी मिट्टी पूरी तरह सूखी दिखाई दें।

८. जेड प्लांट (Jade Plant):– इसे 'मनी ट्री' भी कहा जाता हैं, यह एक बहुत ही लोकप्रिय सर्कुलेंट प्लांट हैं। यह बिना पानी के कई दिनों तक बहुत अच्छे से सर्वाइव कर लेता हैं। जेड प्लांट को कटिंग से बहुत ही आसानी से ग्रो कर सकते हैं।

९. कैलांचो (Kalanchoe):– कैलांचो खासतौर पर अपने रंग–बिरंगे फूलों के लिए प्रसिद्ध हैं। इसे सूरज की हल्की रोशनी और कम पानी की आवश्यकता होती हैं।



🌿🌿🌿🌿🌿 प्रकृति ने हमें अनमोल औषधीय पौधों का खजाना दिया है, और उनमें से एक है भूमी आंवला — जिसे संस्कृत में भूम्यामलकी कहा जाता है। यह पौधा छोटा जरूर होता है, लेकिन इसके औषधीय गुण बहुत बड़े हैं। आयुर्वेद में भूमी आंवला को "लीवर टॉनिक" और "पथरी नाशक पौधा" कहा गया है। इसका उपयोग सदियों से लीवर की बीमारियों, किडनी स्टोन, पाचन विकार और मधुमेह जैसी समस्याओं के उपचार में किया जाता रहा है।

🌿 भूमी आंवला पौधे की पहचान :–

भूमी आंवला एक छोटा हरा–भरा पौधा है जो जमीन के पास फैलकर बढ़ता है। इसके पत्ते आंवला के पत्तों जैसे होते हैं और इसकी डंठल के नीचे छोटे–छोटे हरे फल लगते हैं, जो दानों के समान दिखते हैं। यही फल इसके औषधीय गुणों का प्रमुख स्रोत हैं। यह भारत के अधिकांश हिस्सों में, विशेष रूप से बरसात के मौसम में खेतों, बागानों और रास्तों के किनारे स्वाभाविक रूप से उग आता है।

🌱 भूमी आंवला के औषधीय फायदे :–

🔹 १. किडनी स्टोन में लाभकारी :

भूमी आंवला का सबसे बड़ा गुण यह है कि यह गुर्दे की पथरी को गलाने और मूत्रमार्ग से बाहर निकालने में मदद करता है। यह पेशाब की रुकावट, जलन और मूत्र संबंधी संक्रमणों को भी दूर करता है।

🔹 २. लीवर को मजबूत बनाए :

यह लीवर की कार्यक्षमता को बढ़ाता है और हेपेटाइटिस, फैटी लिवर व जॉन्डिस जैसी बीमारियों में अत्यंत लाभकारी है। यह लीवर को विषैले पदार्थों से मुक्त करके शरीर को डिटॉक्स करता है।

🔹 ३. पाचन तंत्र को सुधारता है :

भूमी आंवला गैस, अपच, पेट दर्द और कब्ज जैसी समस्याओं में बहुत उपयोगी है। इसका नियमित सेवन पाचन शक्ति को मजबूत करता है और भोजन का सही अवशोषण सुनिश्चित करता है।

🔹 ४. शरीर की गर्मी और त्वचा की समस्या में राहत :

यह शरीर की आंतरिक गर्मी को कम करता है, जिससे त्वचा पर निकलने वाले दाने, खुजली या एलर्जी जैसी समस्याएँ कम होती हैं।

🔹 ५. ब्लड शुगर नियंत्रित रखता है :

इस पौधे में एंटी–डायबिटिक तत्व होते हैं जो रक्त शर्करा को नियंत्रित रखते हैं और इंसुलिन के स्तर को संतुलित करते हैं।

🔹 ६. संक्रमण से बचाव :

भूमी आंवला में एंटी–बैक्टीरियल, एंटी–वायरल और एंटी–इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो शरीर को इंफेक्शन से बचाते हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।

🔹 ७. खून को साफ करने वाला :

यह रक्त को शुद्ध करने में मदद करता है और शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालकर त्वचा को स्वस्थ बनाए रखता है।

☕ भूमी आंवला का काढ़ा बनाने का तरीका :–

१⃣ ताज़े पौधे से :

५–६ टहनियाँ (पत्ते और फल सहित) लें। उन्हें साफ पानी से धो लें, फिर १ कप पानी उबालें और उसमें टहनियाँ डालें। लगभग ५–७ मिनट धीमी आँच पर पकाएँ। इसे छानकर गुनगुना पीएँ। स्वाद के लिए थोड़ा शहद या नींबू मिला सकते हैं।

२⃣ सूखे पत्तों या पाउडर से :

१ कप पानी में १ चम्मच सूखा भूमी आंवला पाउडर डालें, ५ मिनट तक उबालें। इसे सुबह खाली पेट पीना सबसे ज्यादा लाभदायक होता है।

🌿 पत्तियों और फलों का उपयोग :–

■ पत्तियाँ :

रोज सुबह ४–५ ताज़ी पत्तियाँ चबाना लीवर और पाचन के लिए बहुत लाभदायक है।

■ फल :

छोटे हरे फलों का रस या पेस्ट बनाकर पीने से पेशाब की जलन, पथरी और मूत्र संक्रमण में राहत मिलती है।

■ सूखा पाउडर :

१ चम्मच सूखा पाउडर गुनगुने पानी के साथ रोज लेना शरीर को डिटॉक्स करता है और लीवर को मजबूत बनाता है।

⚠ सावधानियाँ :–

● लगातार १५–२० दिन सेवन के बाद ५–७ दिन का ब्रेक लेना चाहिए।

● अधिक मात्रा में सेवन करने से शरीर में ठंडक अधिक बढ़ सकती है।

● गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएँ इसका सेवन डॉक्टर की सलाह से ही करें।

भूमी आंवला का नियमित सेवन न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है बल्कि लीवर, किडनी और पाचन तंत्र को भी दुरुस्त करता है। यह पौधा वाकई प्रकृति की एक अनमोल देन है, जो बिना किसी साइड इफेक्ट के कई गंभीर बीमारियों से बचाव करता है। अगर जानकारी उपयोगी लगी हो तो पोस्ट को लाइक करें, शेयर करें और हमारे पेज को फॉलो जरूर करें 🌱



🌿🌿🌿🌿🌿 गिलोय (जिसे गुडूची या अमृता भी कहा जाता है) आयुर्वेद की एक महत्वपूर्ण जड़ी–बूटी है, जो कई स्वास्थ्य लाभों के लिए जानी जाती है। इसके प्रमुख फ़ायदे नीचे दिए गए हैं:

इम्यूनिटी बढ़ाता है: गिलोय एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी–इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) को मजबूत बनाने में मदद करता है।

बुखार से लड़ता है: इसमें एंटीपायरेटिक (बुखार कम करने वाले) गुण होते हैं। मलेरिया, डेंगू और स्वाइन फ्लू जैसे गंभीर रोगों में होने वाले बुखार से आराम दिलाने के लिए इसका सेवन किया जाता है।

डायबिटीज कंट्रोल: गिलोय ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक है। इसमें मौजूद हाइपोग्लाइसेमिक गुण इंसुलिन की प्रभावशीलता को बेहतर बनाते हैं।

पाचन में सुधार: यह पाचन अग्नि को बढ़ाता है और कब्ज, अपच और हाइपरएसिडिटी जैसी पेट संबंधी समस्याओं को कम करने में मदद करता है।

तनाव और चिंता कम करता है: गिलोय को एक एडाप्टोजेनिक जड़ी–बूटी माना जाता है, जो तनाव को कम करने और मानसिक स्पष्टता को बढ़ावा देने में मदद करती है, जिससे तंत्रिका तंत्र स्वस्थ रहता है।

गठिया में राहत: इसके एंटी–इंफ्लेमेटरी और एंटी–आर्थराइटिक गुण जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करने में सहायक होते हैं।

डिटॉक्सिफिकेशन: यह शरीर से विषाक्त पदार्थों (टॉक्सिन्स) को बाहर निकालकर लिवर और किडनी के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

त्वचा के लिए फायदेमंद: यह त्वचा की समस्याओं, जैसे संक्रमण, से लड़ने में मदद करता है और त्वचा के स्वास्थ्य को बढ़ाता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 ♀पलाश एक औषधीय और धार्मिक रूप से महत्वपूर्ण पेड़ है, जिसे वैज्ञानिक रूप से ब्यूटिया मोनोस्पर्मा के नाम से जाना जाता है और यह भारत के मूल निवासियों में से एक है। इसके चटक नारंगी फूल, जो "जंगल की ज्वाला" के रूप में प्रसिद्ध हैं, होली के पारंपरिक रंगों के लिए उपयोग किए जाते हैं। इसके पत्ते, फूल, छाल और जड़ का उपयोग विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के इलाज के लिए आयुर्वेद में किया जाता है।

♀पलाश का वैज्ञानिक और सामान्य नाम

वैज्ञानिक नाम: ब्यूटिया मोनोस्पर्मा

अन्य नाम: ढाक, टेसू

♀पेड़ और फूल

यह एक मध्यम आकार का पेड़ है जो १५ मीटर तक ऊँचा हो सकता है। इसके पत्ते गहरे हरे रंग के और पंखनुमा होते हैं, जिनमें तीन लीफलेट होते हैं। इसके फूल चटक नारंगी या लाल रंग के होते हैं और बसंत ऋतु में खिलते हैं। होली के रंग इसके फूलों से बनाए जाते हैं।

♀औषधीय गुण और उपयोग

सूजनरोधी, रोगाणुरोधी और एंटीऑक्सीडेंट: पलाश में ये गुण पाए जाते हैं, जो लिवर और त्वचा संबंधी कई समस्याओं के इलाज में मदद कर सकते हैं।

पेट की समस्या: पेट में कीड़े, बवासीर और अल्सर जैसी समस्याओं में लाभदायक है।

मूत्र संबंधी समस्याएं: पेशाब में जलन, दर्द और कम मात्रा आने जैसी समस्याओं में पलाश के फूल और छाल का उपयोग किया जाता है।

आंखों के रोग: ताज़े जड़ के अर्क का उपयोग मोतियाबिंद और आंखों के संक्रमण के इलाज के लिए बूंदों के रूप में किया जा सकता है।

अन्य: यह खांसी, बुखार और डायबिटीज जैसे रोगों के इलाज में भी सहायक है।

♀अन्य उपयोग

धार्मिक और अनुष्ठानिक: पलाश के पत्ते का उपयोग शादी जैसे धार्मिक कार्यक्रमों में मंडप सजाने और पत्तल बनाने के लिए किया जाता है।

लाख उद्योग: पलाश का पेड़ लाख कीट के लिए एक महत्वपूर्ण मेज़बान है।

ईंधन: इसका उपयोग गांव में सस्ते ईंधन और जलाने की लकड़ी के रूप में भी होता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 #गोरख #बूटी (Gorakh Booti) भारत की पहाड़ियों और जंगलों में पाई जाने वाली एक दुर्लभ जड़ी–बूटी है। आयुर्वेद में इसे बहुत महत्व दिया गया है और इसे अमर बूटी या Sanjeevani Booti के नाम से भी जोड़ा जाता है। कई लोग इसे रामायण में वर्णित संजीवनी से भी जोड़ते हैं, हालांकि वैज्ञानिक रूप से यह प्रमाणित नहीं है

🌱 नाम और पहचान......🌱🌱🌱🌱

➡संस्कृत

संजीवनी बूटी (कुछ मान्यता अनुसार)

➡अंग्रेज़ी

Resurrection Plant / Selaginella

➡वैज्ञानिक नाम

Selaginella bryopteris

♦यह पौधा सूखकर बिलकुल मृत जैसा लगने लगता है, लेकिन जैसे ही पानी मिलता है, यह फिर से हरा और ताज़ा हो जाता है। इसी कारण इसे पुनर्जीवन वाली बूटी माना जाता है।

🌱 कहाँ पाई जाती है?.....🌱🌱🌱🌱

♦गोरख बूटी मुख्य रूप से इन जगहों पर मिलती है:

✳अरावली पर्वत (राजस्थान)

✳विंध्याचल और सतपुड़ा पर्वत (मध्यप्रदेश)

✳ हिमालय क्षेत्र (उत्तराखंड, हिमाचल)

✳झारखंड और छत्तीसगढ़ के जंगल

♦ पौधे की विशेषताएँ

✳आकार में छोटा, काई या मॉस जैसा दिखता है।

✳पत्तियाँ छोटी, नर्म और फर्न जैसी होती हैं।

✳सूखने पर भूरा और मुड़ा हुआ हो जाता है।

✳पानी पड़ते ही कुछ ही घंटों में फिर से जीवित हो जाता है।

♦️ औषधीय गुण......

✳️ कमजोरी दूर करता है

टॉनिक की तरह लिया जाता है

✳️मानसिक तनाव कम करता है

दिमाग और तंत्रिका तंत्र को शांत करता है

✳️ शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है

इम्युनिटी बढ़ाता है

✳️ पुराने रोगों में सहायता

अस्थमा, सांस रोग

✳️ त्वचा और घाव भरने में मदद

बाहरी लेप के रूप में

✳️महिला स्वास्थ्य

पीरियड अनियमितता में

♦️ उपयोग के तरीके...

👉 १. काढ़ा / Tea

• २ ग्राम सूखी गोरख बूटी

• १ गिलास पानी में उबालकर दिन में एक बार

👉 २. चूर्ण

• सूखी जड़ी को पीसकर

• आधा चम्मच शहद के साथ

👉 ३. लेप

• पत्तों को पीसकर घाव या सूजन पर लगाया जाता है।

♦️ पुरानी मान्यताएँ

✳️माना जाता है कि योगी, साधु और गोरखनाथ के अनुयायी इसे शरीर मजबूत और रोगमुक्त रखने के लिए इस्तेमाल करते थे।

✳️कई मानते हैं कि यही पौधा हिमालय की संजीवनी हो सकता है, क्योंकि इसकी जीवन में लौट आने की क्षमता चमत्कारिक है।

सावधानी

✳️गर्भवती महिलाओं को डॉक्टर की सलाह के बिना नहीं लेना चाहिए।

✳️ज्यादा मात्रा में सेवन हानिकारक हो सकता है।

✳️विश्वसनीय आयुर्वेदिक स्रोत से ही खरीदें, क्योंकि बाज़ार में नकली भी मिलती है

♦️ निष्कर्ष

गोरख बूटी एक प्राचीन, चमत्कारी गुणों वाली और दुर्लभ जड़ी है। यह शरीर को पुनर्जीवित करने वाली और इम्युनिटी बढ़ाने वाली मानी जाती है। हालांकि इसके वैज्ञानिक

प्रमाण सीमित हैं, लेकिन आयुर्वेद और लोक मान्यता में इसका महत्व बहुत बड़ा है।



🌿🌿🌿🌿🌿 घरों में लोग महंगे–महंगे एयर प्यूरीफायर लगाते हैं, तब जाकर कहीं अच्छी सांस आती हैं, हालांकि घर के अंदर के पॉल्यूशन लेवल को कम करने के लिए आप कुछ और नेचुरल किफायती तरीके भी आजमा सकते हैं। दरअसल कुछ ऐसे पौधे भी होते हैं, जिन्हें घर में लगाने से प्रदूषण का स्तर कम होता हैं और हवा प्राकृतिक रूप से प्यूरीफाई होती हैं। आइए जानते हैं कुछ ऐसे ही पौधों के बारे में :–

१. पीस लिली (Peace Lily):– जैसा इस पौधे का नाम हैं, ठीक वैसा ही इसका काम भी हैं। सफेद रंग के फूलों वाला यह पौधा, जिस भी जगह पर लगाया जाता हैं, उस जगह के वातावरण को पूरी तरह से शुद्ध कर देता हैं। लिली परिवार के इस पौधे की खुशबू भी बहुत ही अच्छी होती हैं। आज के समय में जब हर जगह एयर पॉल्यूशन इतना बढ़ गया हैं, ऐसे में घर में इस पौधे को लगाकर काफी हद तक हवा को शुद्ध किया जा सकता हैं। यह एक इंडोर पौधा हैं जिसे ज्यादा देख–रेख की जरूरत नहीं पड़ती।

२. स्नेक प्लांट (Sansevieria):– इसे बेडरूम प्लांट, मदर-इन-लॉ टंग प्लांट या सेन्सेविरिया आदि कई नामों से जाना जाता हैं। यह भी एक तरह का इनडोर प्लांट हैं, जिसे घर के लिविंग रूम में बहुत आसानी से लगाया जा सकता हैं। यह प्लांट एयर पॉल्यूशन को कम करके हवा को शुद्ध करने का काम करता हैं। इस प्लांट से जुड़ी सबसे खास बात यह हैं कि ये रात में भी एयर में मौजूद कार्बन डाइऑक्साइड को सोखकर ऑक्सीजन प्रोड्यूस करने का काम करता हैं।

३. मनी प्लांट (Pothos):– यह सबसे पॉपुलर इंडोर प्लांट्स में से एक हैं, जो लगभग हर घर और ऑफिस में देखने को मिल ही जाता हैं। बता दें ये भी एक बहुत ही अच्छा एयर प्यूरीफायर प्लांट हैं। ये प्लांट हवा में मौजूद टॉक्सिक एलिमेंट को अब्जॉर्ब करके हवा को शुद्ध बनाने में मदद करता हैं। इसे मिट्टी और पानी दोनों में लगा सकते हैं।

४. एरिका पाम (Areca Palm):– यह घरों में सबसे ज्यादा लगाए जाने वाला पौधा हैं। इसकी बड़ी–बड़ी पत्तियाँ देखने में बहुत ही खूबसूरत लगती हैं। घर में बड़ी ही आसानी से लगने वाला यह पौधा आस–पास के वातावरण के लिए बहुत ही अच्छा होता हैं। यह पौधा जिस भी जगह पर लगा होता हैं वहां की हवाओं से फॉर्मेल्डिहाइड, कार्बन डाइऑक्साइड और कार्बन मोनोऑक्साइड जैसी जहरीली गैसों को अब्जॉर्ब करने का काम करता हैं। जिससे हवा फ्रेश और टॉक्सिन फ्री बनी रहती हैं।

५. जी जी प्लांट (ZZ plant):– यह एक बेस्ट एयर प्यूरीफायर इनडोर प्लांट हैं। कम रोशनी और कम पानी में इसे आसानी से घर के अंदर लगाया जा सकता हैं। यह प्लांट जिस भी जगह पर लगाया जाता हैं उस जगह की एयर में मौजूद सभी टॉक्सिक गैसे जैसे कार्बन मोनोऑक्साइड और फॉर्मेल्डिहाइड गैस को अब्जॉर्ब करके हवा को शुद्ध करने का काम करता हैं।



🌿🌿🌿🌿🌿 🔹 #अपामार्ग को चिरचिटा, लटजीरा, चिरचिरा, चिचड़ा भी बोलते हैं। यह एक बहुत ही साधारण पौधा है। आपने अपने घर के आस–पास, जंगल–झाड़ या अन्य स्थानों पर अपामार्ग का पौधा जरूर देखा होगा, लेकिन शायद इसे नाम से नहीं जानते होंगे। अपामार्ग की पहचान नहीं होने के कारण प्रायः लोग इसे बेकार ही समझते हैं, लेकिन आपका सोचना सही नहीं है। अपामार्ग (लटजीरा) एक जड़ी–बूटी है, और इसके कई औषधीय गुण हैं। कई रोगों के इलाज में अपामार्ग (चिरचिटा) के इस्तेमाल से फायदे मिलते हैं। दांतों के रोग, घाव, पाचनतंत्र विकार सहित अनेक बीमारियों में अपामार्ग के औषधीय गुण से लाभ मिलता है।

अपामार्ग की मुख्यतः दो प्रजातियां होती हैं, जिनका प्रयोग चिकित्सा में किया जाता है।

●सफेद अपामार्ग

●लाल अपामार्ग

★सफेद अपामार्ग (चिरचिरा) के फायदे और उपयोग:–

अपामार्ग (लटजीरा) का औषधीय प्रयोग, प्रयोग की मात्रा और विधियां ये हैं:–

●दांत के दर्द में अपामार्ग (चिरचिरा) के फायदे:

अपामार्ग के २–३ पत्तों के रस में रूई को डुबाकर फोया बना लें। इसे दांतों में लगाने से दांत का दर्द ठीक होता है।

अपामार्ग की ताजी जड़ से रोजाना दातून करने से दांत के दर्द तो ठीक होते ही हैं, साथ ही दाँतों का हिलना, मसूड़ों की कमजोरी, और मुंह से बदबू आने की परेशानी भी ठीक होती है। इससे दांत अच्छी तरह साफ हो जाते हैं।

●चर्म रोग में अपामार्ग (चिरचिरा) के औषधीय गुण से फायदा:

चर्म रोग में अपामार्ग (लटजीरा) से औषधीय गुण से लाभ मिलता है। इसके पत्तों को पीसकर लगाने से फोड़े–फुन्सी आदि चर्म रोग और गांठ के रोग ठीक होते हैं।

●मुंह के छाले में अपामार्ग (चिरचिरा) के फायदे:

मुंह में छाले होने पर अपामार्ग (लटजीरा) के गुण फायदेमंद होते हैं। इसके लिए अपामार्ग के पत्तों का काढ़ा बनाकर गरारा करें। इससे मुंह के छाले की परेशानी ठीक होती है।

●बहुत अधिक भूख लगने की बीमारी को भस्मक रोग कहते हैं। इसके उपचार के लिए अपामार्ग के बीजों के ३ ग्राम चूर्ण दिन में दो बार लगभग एक सप्ताह तक सेवन करें। इससे अत्यधित भूख लगने की समस्या ठीक होती है।

अपामार्ग के ५–१० ग्राम बीजों को पीसकर खीर बना लें। इसे खाने से अधिक भूख लगने की समस्या ठीक होती है।

अपामार्ग के बीजों को खाने से भी अधिक भूख नहीं लगती है।

अपामार्ग (लटजीरा) के बीजों को कूटकर महीन चूर्ण बना लें। इसमें बराबर मात्रा में मिश्री मिलाएं। इसे ३–६ ग्राम तक सुबह–शाम जल के साथ सेवन करें। इससे भी लाभ होता है।

●२ ग्राम अपामार्ग की जड़ के रस में २ चम्मच मधु मिलाएं। इसे २–२ बूंद आंख में डालने से आंखों के रोग ठीक होते हैं।

आईफ्लू, आंखों के दर्द, आंख से पानी बहने, आंखें लाल होने, और रतौंधी आदि में अपामार्ग का इस्तेमाल करना उत्तम परिणाम देता है। अपामार्ग की जड़ को साफ कर लें। इसमें थोड़ा सेंधा नमक मिलाकर दही के पानी के साथ तांबे के बर्तन में घिसें। इसे काजल की तरह लगाने से आंखों के रोग में लाभ होता है।

●अपामार्ग के २–३ पत्तों को हाथ से मसलकर रस निकाल लें। इस रस को कटने या छिलने वाले स्थान पर लगाएं। इससे खून बहना रुक जाता है।

अपामार्ग की जड़ को तिल के तेल में पकाकर छान लें। इसे कटने या छिलने वाले जगह पर लगाएं। इससे आराम मिलता है।

●पुराने घाव हो गया हो तो अपामार्ग के रस के मलहम लगाएं। इससे घाव पकता नहीं है।

अपामार्ग (लटजीरा) की जड़ को तिल के तेल में पकाकर छान लें। इसे घाव पर लगाएं। इससे घाव का दर्द कम हो जाता है। इससे घाव ठीक भी हो जाता है।

लगभग ५० ग्राम अपामार्ग के बीज में चौथाई भाग मधु मिला लें। इसे ५० ग्राम घी में अच्छी तरह पका लें। पकाने के बाद ठंडा करके घाव पर लेप करें। इससे घाव तुरंत ठीक हो जाता है।

जड़ का काढ़ा बनाकर घाव को धोने से भी घाव ठीक होता है।

●अपामार्ग (लटजीरा) पंचांग से काढ़ा बना लें। इसे जल में मिलाकर स्नान करने पर खुजली ठीक हो जाती है। उपाय करने से पहले किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक से जरूर मिलें।

●दमा के इलाज के लिए अपामार्ग की जड़ चमत्कारिक रूप से काम करती है। इसके ८–१० सूखे पत्तों को हुक्के में रखकर पीने से श्वसनतंत्र संबंधित विकारों में लाभ होता है।

●लगभग १२५ मिग्रा अपामार्ग क्षार में मधु मिलाएं। इसे सुबह और शाम चटाने से बच्चों की श्वास नली और छाती में जमा कफ निकल जाता है। बच्चों की खांसी ठीक होती है। खांसी बार–बार परेशान करती है, और कफ नहीं निकल रहा है या फिर कफ गाढ़ा हो गया है तो अपामार्ग के सेवन से लाभ मिलता है। इस बीमारी में या न्यूमोनिया होने पर १२५–२५० मिग्रा अपामार्ग क्षार और १२५–२५० मिग्रा चीनी को ५० मिली गुनगुने जल में मिला लें। इसे सुबह–शाम सेवन करने से ७ दिन में लाभ हो जाता है।

६ मिली अपामार्ग की जड़ का चूर्ण बना लें। इसमें ७ काली मिर्च के चूर्ण को मिलाएं। सुबह–शाम ताजे जल के साथ सेवन करने से खांसी में लाभ होता है।

अपामार्ग (लटजीरा) पंचांग का भस्म बनाएं। ५०० मिग्रा भस्म में शहद मिलाकर सेवन करने से कुक्कुर खांसी ठीक होती है।

बलगम वाली खासी को ठीक करने के लिए अपामार्ग की जड़ चमत्कारिक रूप से काम करती है। इसके ८–१० सूखे पत्तों को हुक्के में रखकर पीने से खांसी ठीक हो जाती है।

●अपामार्ग (लटजीरा) के १०–२० पत्ते लें। इन्हें ५–१० नग काली मिर्च और ५–१० ग्राम लहसुन के साथ पीसकर ५ गोली बना लें। बुखार आने से दो घंटे पहले १–१ गोली लेने से ठंड लगकर आने वाला बुखार खत्म होता है।

●२–३ ग्राम अपामार्ग की जड़ के चूर्ण को दिन में २–३ बार ठंडे जल के साथ सेवन करें। इससे हैजा ठीक होता है।

अपामार्ग के ४–५ पत्तों का रस निकालें। इसमें थोड़ा जल व मिश्री मिलाकर प्रयोग करने से भी हैजा में लाभ मिलता है।

●२० ग्राम अपामार्ग पंचांग को ४०० मिली पानी में मिलाकर आग पर पकाएं। जब पानी एक चौथाई रह जाए तब ५०० मिग्रा नौसादर चूर्ण और १ ग्राम काली मिर्च चूर्ण मिला लें। इसे दिन में ३ बार सेवन करने से पेट के दर्द में राहत मिलती है। इससे पेट की अन्य बीमारी भी ठीक हो जाती है।

२ ग्राम अपामार्ग (चिरचिरा) की जड़ के चूर्ण में शहद मिलाकर सेवन करने से पेट के दर्द ठीक होते हैं।

●अपामार्ग की ६ पत्तियों और ५ नग काली मिर्च को जल के साथ पीस लें। इसे छानकर सुबह और शाम सेवन करने से बवासीर में लाभ हो जाता है। इससे खून बहना रुक जाता है।

अपामार्ग के बीजों को कूट–छानकर महीन चूर्ण बना लें। इसमें बराबर मात्रा में मिश्री मिलाएं। इसे ३–६ ग्राम तक सुबह–शाम जल के साथ सेवन करें। इससे बवासीर में फायदा होता है।

१०–२० ग्राम अपामार्ग की जड़ के चूर्ण को चावल के धोवन के साथ पीस–छान लें। इसमें दो चम्मच शहद मिलाकर पिलाने से पित्तज या कफज विकारों के कारण होने वाले खूनी बवासीर की बीमारी में लाभ होता है।

●अपामार्ग की ५–१० ग्राम ताजी जड़ को पानी में पीस लें। इसे घोलकर पिलाने से पथरी की बीमारी में बहुत लाभ होता है। यह औषधि किडनी की पथरी को टुकडे–टुकड़े करके शरीर से बाहर निकाल देती है। किडनी में दर्द के लिए यह औषधि बहुत काम करती है।

●रसौली के इलाज में अपामार्ग के फायदे होते हैं। अपामार्ग के लगभग १० ग्राम ताजे पत्ते एवं ५ ग्राम हरी दूब को पीस लें। इसे ६० मिली जल में मिलाकर छान लें। इसे गाय के २० मिली दूध में मिलाकर पिलाएँ। इसमें इच्छानुसार मिश्री मिलाकर सुबह सात दिन तक पिलाएं। यह प्रयोग रोग ठीक होने तक नियमित रूप से करें। इससे गर्भाशय में गांठ (रसौली) की बीमारी ठीक हो जाती है।

●सज्जीक्षार, सेंधा नमक, चित्रक, दंती, भूम्यामलकी की जड़, श्वेतार्क लें। इसके साथ ही अपामार्ग (चिरचिरा) बीज का पेस्ट और गोमूत्र लें। इसे तेल में पकाएँ। इसका लेप करने से साइनस जल्द ठीक हो जाता है।

●भोजन उचित तरह से नहीं पचने के कारण भी वजन बढ़ता है। अपामार्ग में दीपन-पाचन गुण होता है। यह भोजन को पचाने में मदद करता है। इससे शरीर के वजन को कम करने में मदद मिलती है।

★लाल अपामार्ग (चिरचिरा) के फायदे और उपयोग:

◆भूख बढ़ाने में लाल अपामार्ग (चिरचिरा) के औषधीय गुण फायदेमंद होते हैं। लाल अपामार्ग की जड़ या पंचांग का काढ़ा बना लें। १०–३० मिली मात्रा में काढ़ा का सेवन करें। इससे भूख बढ़ती है।

●१–२ ग्राम अपामार्ग (चिरचिरा) के तने और पत्ते के चूर्ण का सेवन करने से कब्ज की बीमारी ठीक होती है। उपाय करने से पहले किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक से जरूर सलाह लें।

●लाल अपामार्ग के पत्ते से बने १०–३० मिली काढ़ा में चीनी मिला लें। इसका सेवन करने से मूत्र रोग जैसे पेशाब में दर्द होना और पेशाब का रुक–रुक कर आने की परेशानी ठीक होती है।

●लाल अपामार्ग की जड़ या पंचांग का काढ़ा बना लें। इसे १०–३० मिली मात्रा में सेवन करने से पेचिश और हैजा रोग में लाभ होता है।

★ अपामार्ग का इस्तेमाल की सही मात्रा :–

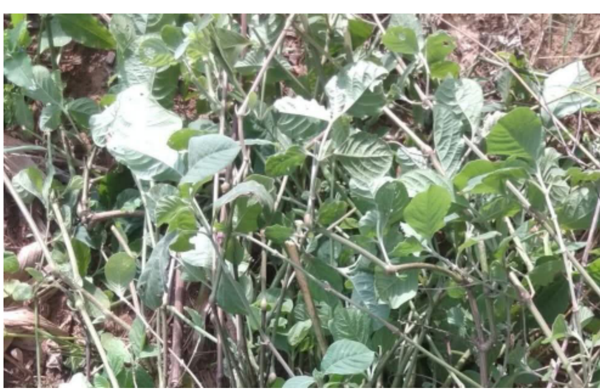
रस – १०–२० मिली

जड़ का चूर्ण – ३–६ ग्राम

बीज – ३ ग्राम

क्षार – १/२–२ ग्राम

नोट – अपामार्ग अर्थात चिरचिरा के उपयोग की समस्त जानकारी विभिन्न स्रोतों से ली गयी है, उपयोग से पूर्व किसी जानकार वैद्य/डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें।





🌿🌿🌿🌿🌿 अपराजिता की चाय बनाने के लिए ३–४ सूखे फूल एक कप गर्म पानी में ५ मिनट ढककर रखें, फिर छानकर नींबू मिलाएँ। यह चाय तनाव घटाती है, इम्यूनिटी बढ़ाती है और शरीर को एंटीऑक्सीडेंट सुरक्षा देती है।



🌿🌿🌿🌿🌿 यह पौधा घास कुल (Grass Family – Poaceae) का है और इसका नाम है:

✅ हरी घास/दूब घास (Cynodon dactylon)

इसे आम भाषा में कहते हैं:🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱

• दूब

• बरमूडा घास

• संस्कृत में – दुर्वा

🌿 पहचान (Identification),,,,, पत्ते पतले, लंबे, हरे

♦️ तना :– ज़मीन पर फैलकर जड़ बनाता है

♦️ फूल :– ३–७ तिकोने उंगलियों जैसी छोटी शाखाएँ

♦️ बढ़त :– बहुत तेजी से फैलती है

✳️✳️ उपयोग (Uses),,,,,,🍃🍃

🙏. धार्मिक उपयोग...........

१ 🟦गणेश भगवान की पूजा में दूर्वा अत्यंत शुभ मानी जाती है

२ 🟦 विवाह, गृह प्रवेश, यज्ञ में उपयोग।

🔶आयुर्वेद में दूब घास के गुण:

✔खून की रुकावट रस घाव पर लगाया जाता है

✔पेशाब संबंधी समस्या दूब का रस पीया जाता है

✔शुगर कम करने में नियमित सेवन लाभकारी

✔गर्मी से राहत ठंडक देने वाला पौधा

✔इसका जूस लिवर और किडनी के लिए बहुत फायदेमंद होता है

🌱🌱 खेती/उगाना,,,🌱🌱

🍃यह कम पानी में भी तेजी से फैलती है।

🍃लॉन, मैदान, फुटबॉल/क्रिकेट ग्राउंड में इस्तेमाल होती है।

🍃मिट्टी पकड़ने में मदद करती है इसलिए erosion control में उपयोगी।

🔥 नुकसान (यदि खेत में हो तो)

⚡यह बहुत फैलती है, इसलिए अनचाहे खरपतवार (Weed) बन जाती है।

⚡फसलों के पोषक तत्व खींच लेती है।

🟥निष्कर्ष

यह पौधा दूब घास (Cynodon dactylon) है — जिसे धार्मिक, औषधीय और घास-मैदान बनाने में उपयोग किया जाता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 लसोड़ा (Lasoda) पौधा जिसे कई जगह गोंडनी, गोंदी, लिसोड़ा, पीलू, Glue Berry या Indian Cherry कहा जाता है, एक बहुत उपयोगी औषधीय और फलदार पौधा है। इसका वैज्ञानिक नाम Cordia dichotoma है।

—

🌿 लसोड़ा पौधे की पहचान

• यह एक मध्यम आकार का पेड़ होता है।

• पत्ते चौड़े, चिकने और हल्के चमकीले होते हैं।

• इसमें छोटे सफेद फूल आते हैं।

• फल हरे रंग के चिपचिपे और पकने पर भूरे या पीले रंग के हो जाते हैं।

—

📍 कहां पाया जाता है?

• भारत के उत्तर प्रदेश, राजस्थान, मध्यप्रदेश, गुजरात, बिहार, पंजाब और हरियाणा में यह बहुत मिलता है।

• गर्म और सूखे क्षेत्रों में आसानी से उगता है।

—

🌱फल का स्वाद और उपयोग

लसोड़ा का फल चिपचिपा होने की वजह से सब्जी और अचार बनाने में बहुत उपयोगी है।

• सब्जी में हल्का खट्टा और माइल्ड स्वाद होता है।

• इसका अचार बहुत स्वादिष्ट माना जाता है।

—

🌱 लसोड़ा पौधे की खेती

मिट्टी

दोमट, बलुई या हल्की मिट्टी सबसे अच्छी

धूप

६–८ घंटे सीधी धूप

पानी

कम पानी में भी अच्छी बढ़त

तापमान

20°C–40°C

उर्वरक

गोबर की खाद, कम्पोस्ट

🧪औषधीय गुण (Ayurvedic Uses)

गले की खराश

फल और छाल गले की जलन और खांसी में लाभकारी

पाचन शक्ति

कब्ज, गैस और अपच में फ़ायदेमंद

त्वचा रोग

पत्तियों का लेप घाव और फोड़े–फुंसियों में मददगार

सांस की बीमारी

ब्रोंकाइटिस और दमा में उपयोगी

हड्डियों और मांसपेशियों

छाल सूजन और दर्द में राहत देती है

🍽️उपयोग कैसे करें?

✔ सब्जी:

• कच्चा फल उबालकर, मसालों में पकाकर बनती है।

✔ अचार:

• उबालकर नींबू, तेल, नमक और मसालों के साथ मिलाया जाता है।

✔ काढ़ा:

• छाल या फल उबालकर खांसी–जुकाम में दिया जाता है।

♻ घरेलू फायदे

• पत्ते चिपकने वाले बैंडेज की तरह घाव पर लगाए जाते हैं।

• लकड़ी हल्की और मजबूत होती है, खिलौने, चप्पू और उपकरण बनाने में काम आती है।

🌿 सावधानियाँ

ज्यादा सेवन न करें दस्त हो सकते हैं

गर्भवती महिलाएं डॉक्टर की सलाह से ही लें औषधीय प्रभाव मजबूत होता है

⭐ पुराने लोगों की राय

• पहले इसे गले की औषधि माना जाता था।

• बुजुर्ग कहते हैं “लसोड़ा खाओ, गला साफ पाओ”।

• गांवों में इसे सर्दी–खांसी और घाव भरने में बेहद उपयोगी माना जाता है।

📌 निष्कर्ष

लसोड़ा एक उपयोगी, दवाई वाला और स्वादिष्ट फलदार पौधा है। कम पानी में भी उग जाता है और स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है।



🌿🌿🌿🌿🌿 जामुन एक ऐसा वृक्ष जिसके अंग अंग में औषधि है।

अगर जामुन की मोटी लकड़ी का टुकडा पानी की टंकी में रख दे तो टंकी में शैवाल, हरी काई नहीं जमेगी और पानी सड़ेगा भी नहीं।

🍇🍇🍇🍇🍇🍇🍇🍇🍇🍇🍇🍇🍇🍇🍇

🍇भारतीय पुरातत्व विभाग के प्रमुख के.एन. श्रीवास्तव के अनुसार इस बावड़ी की अनोखी बात यह है कि आज भी यहाँ लकड़ी की वो तख्ती साबुत है जिसके ऊपर यह बावड़ी बनी थी। श्रीवास्तव जी के अनुसार उत्तर भारत के अधिकतर कुँओं व बावड़ियों की तली में जामुन की लकड़ी का इस्तेमाल आधार के रूप में किया जाता था।

🍇स्वास्थ्य की दृष्टि से विटामिन सी और आयरन से भरपूर जामुन शरीर में न केवल हीमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाता। पेट दर्द, डायबिटीज, गठिया, पेचिस, पाचन संबंधी कई अन्य समस्याओं को ठीक करने में अत्यंत उपयोगी है।

🍇एक रिसर्च के मुताबिक, जामुन के पत्तियों में एंटी डायबिटिक गुण पाए जाते हैं, जो रक्त शुगर को नियंत्रित करने करती है। ऐसे में जामुन की पत्तियों से तैयार चाय का सेवन करने से डायबिटीज के मरीजों को काफी लाभ मिलेगा।

🍇सबसे पहले आप एक कप पानी लें। अब इस पानी को तपेली में डालकर अच्छे से उबाल लें। इसके बाद इसमें जामुन की कुछ पत्तियों को धो कर डाल दें। अगर आपके पास जामुन की पत्तियों का पाउडर है, तो आप इस पाउडर को १ चम्मच पानी में डालकर उबाल सकते हैं। जब पानी अच्छे से उबल जाए, तो इसे कप में छान लें। अब इसमें आप शहद या फिर नींबू के रस की कुछ बूंदे मिक्स करके पी सकते हैं।

🍇जामुन की पत्तियों में एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं. इसका सेवन मसूड़ों से निकलने वाले खून को रोकने में और संक्रमण को फैलने से रोकता है। जामुन की पत्तियों को सुखाकर टूथ पाउडर के रूप में प्रयोग कर सकते हैं. इसमें एस्ट्रिंजेंट गुण होते हैं जो मुंह के छालों को ठीक करने में मदद करते हैं। मुंह के छालों में जामुन की छाल के काढ़ा का इस्तेमाल करने से फायदा मिलता है। जामुन में मौजूद आयरन खून को शुद्ध करने में मदद करता है।

🍇जामुन की लकड़ी न केवल एक अच्छी दातुन है अपितु पानी चखने वाले (जलसूंघा) भी पानी सूंघने के लिए जामुन की लकड़ी का इस्तेमाल करते।



🌿🌿🌿🌿🌿 हड़जोड़ के कई फायदे हैं, जिनमें सबसे मुख्य हैं हड्डियों को मजबूत करना और टूटी हड्डियों को जल्दी जोड़ना। यह गठिया, ऑस्टियोपोरोसिस, मोच और पेट की समस्याओं जैसे बवासीर और अल्सर में भी फायदेमंद है। इसके अलावा, यह दमा, श्वसन रोगों और महिलाओं में अनियमित मासिक धर्म जैसी समस्याओं में भी राहत

देता है।

हड्डियों से संबंधित फायदे

हड्डियों को मजबूत बनाना: हड़जोड़ में कैल्शियम कार्बोनेट और फॉस्फेट होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।

हड्डियों को जोड़ना: इसे 'अस्थि संहार' भी कहते हैं, क्योंकि यह टूटी हुई हड्डियों को तेजी से जोड़ने में बहुत प्रभावी है।

गठिया और ऑस्टियोपोरोसिस में राहत: यह हड्डियों में सूजन को कम करती है और दर्द से राहत देती है। यह ऑस्टियोपोरोसिस में बोन डेंसिटी को बेहतर बनाने में भी सहायक है।

मोच और चोट के इलाज में: मोच और अन्य चोटों को ठीक करने में मदद करती है।

रीढ़ की हड्डी के दर्द में राहत: यह रीढ़ की हड्डी के दर्द को कम करने में भी सहायक है।

अन्य स्वास्थ्य लाभ

पाचन तंत्र: पेट की समस्याओं, अल्सर और बवासीर के इलाज में फायदेमंद है।

श्वसन संबंधी रोग: दमा और अस्थमा जैसी सांस की तकलीफों को दूर करने में मदद करती है।

महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए: ल्यूकोरिया (सफेद पानी) और अनियमित मासिक धर्म की समस्या में लाभदायक है।

मेटाबोलिक सिंड्रोम: यह मोटापे, हाई ब्लड प्रेशर और हाई कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद कर सकती है।

घाव भरना: यह घावों को भरने में मदद करती है।



🌿🌿🌿🌿🌿 पत्थर का फूल, छड़ीला

छड़ीला, जिसे पत्थर का फूल, दगड़ फूल, कालपासी, या स्टोन फ्लावर के नाम से भी जाना जाता है, एक प्रकार का लाइकेन (कवक और शैवाल का सहजीवी संघ) है। यह प्राकृतिक रूप से पेड़ों, चट्टानों और दीवारों पर उगता है।

छड़ीला का वानस्पतिक नाम Parmelia perlata है, और यह Parmeliaceae कुल का सदस्य है। यह भारत के विभिन्न हिस्सों, विशेषकर उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश, जम्मू–कश्मीर और नीलगिरी की पहाड़ियों में पाया जाता है। इसकी बनावट खुरदरी और रंग में धूसर या काले रंग की होती है, जो इसे अन्य पौधों से अलग पहचान देती है।

आंखों के रोगों में उपयोगी

हरीतकी, बहेड़ा, आँवला, सोंठ, मरिच, पिप्पली, समुद्रफेन, छड़ीला और राल को मिलाकर बनाई गई बत्ती को जल में घिसकर आंखों में लगाने से कफज विकार के कारण होने वाली आंखों की बीमारियों में लाभ होता है।

मूत्र विकारों में सहायक: छड़ीला का काढ़ा बनाकर उसमें जीरा चूर्ण और मिश्री मिलाकर सेवन करने से रुक–रुक कर पेशाब आने की समस्या में राहत मिलती है।

विसर्प (एरिसिपेलस) रोग में फायदेमंद: सज्जीक्षार, नीलाथोथा, कासीस, छड़ीला, रसाञ्जन और मैनसिल का चूर्ण बनाकर त्वचा पर लगाने से विसर्प रोग में लाभ होता है।

घाव भरने में मददगार: छड़ीला के चूर्ण को घाव पर लगाने से घाव जल्दी ठीक होता है।

खुजली और त्वचा रोगों में उपयोगी: छड़ीला को पीसकर खुजली वाले स्थान पर लगाने से राहत मिलती है।

छड़ीला एक औषधीय पौधा है जिसे भारत और आसपास के कई देशों में विभिन्न नामों से जाना जाता है। इसके औषधीय गुणों के कारण इसे आयुर्वेद में विशेष महत्व दिया गया है।

बालों की समस्याओं में लाभकारी

छड़ीला बालों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में बहुत सहायक होता है। इसके नियमित उपयोग से समय से पहले सफेद बालों की समस्या में राहत मिलती है। आयुर्वेद में इसे विशेष रूप से बालों के लिए उपयोगी माना गया है। छड़ीला में मौजूद प्राकृतिक तत्व बालों को जड़ से मजबूत बनाते हैं और उनकी चमक को बरकरार रखते हैं।

छड़ीला, कर्चूर, हल्दी, काली तुलसी, तगर और गुड़ को समान मात्रा में लेकर पेस्ट बनाएं।

इस पेस्ट को बालों की जड़ों में अच्छे से लगाकर ३०–४० मिनट के लिए छोड़ दें।

इसके बाद गुनगुने पानी से बालों को धो लें।

सिरदर्द में राहत:

छड़ीला का उपयोग सिरदर्द जैसी समस्याओं में भी बहुत लाभकारी माना गया है। इसके तासीर में ठंडे गुण सिरदर्द को शांत करने में मदद करते हैं। खासकर माइग्रेन और तनावजनित सिरदर्द में इसका उपयोग विशेष रूप से प्रभावी होता है। आयुर्वेद में इसे एक प्राकृतिक दर्द निवारक के रूप में देखा जाता है। छड़ीला में मौजूद औषधीय गुण मस्तिष्क के रक्त संचार को सुचारू करते हैं और नसों को आराम प्रदान करते हैं। छड़ीला को बारीक पीसकर पेस्ट तैयार करें।

इस पेस्ट को मस्तक पर लगाकर हल्के हाथों से मालिश करें।

लगभग २०–३० मिनट तक पेस्ट को लगे रहने दें। इसके बाद ठंडे पानी से धो लें।

इससे सिर में गर्मी के कारण होने वाले दर्द को भी कम करता है और मस्तिष्क को ठंडक प्रदान करता है। यदि नियमित रूप से इसका उपयोग किया जाए, तो सिरदर्द की आवृत्ति और तीव्रता में कमी आ सकती है।

आंखों के रोगों में उपयोगी:

छड़ीला का उपयोग आंखों से जुड़ी कई समस्याओं के उपचार में किया जाता है। इसमें मौजूद प्राकृतिक गुण आंखों की जलन, लाली, खुजली और कफज विकार से संबंधित रोगों में राहत प्रदान करते हैं। आयुर्वेद में इसे विशेष रूप से आंखों की देखभाल के लिए उपयोगी माना गया है। छड़ीला के शीतल और शुद्धिकरण गुण आंखों की ठंडक को बनाए रखते हैं और संक्रमण से बचाव करते हैं।

छड़ीला के साथ हरीतकी, बहेड़ा, आँवला, सोंठ, मरिच, पिप्पली, समुद्रफेन और राल को समान मात्रा में मिलाकर चूर्ण तैयार करें।

इस चूर्ण को छोटी–छोटी बत्तियों का आकार देकर सुखा लें।

जब उपयोग करना हो, तो इस बत्ती को जल में घिसकर काजल की तरह आंखों में लगाएं।

यह कफज विकारों के कारण उत्पन्न आंखों की लालिमा और जलन को कम करने में सहायक होता है।

छड़ीला का यह काजल आंखों को ठंडक प्रदान करता है और उनमें नमी को बनाए रखने में मदद करता है। इसके नियमित उपयोग से आंखों की रोशनी में भी सुधार हो सकता है और थकी हुई आंखों को आराम मिलता है।

इसके अलावा, लंबे समय तक स्क्रीन पर काम करने या धूल–मिट्टी के संपर्क में आने के कारण होने वाली जलन में भी छड़ीला का काजल राहत प्रदान करता है।

मूत्र विकारों में सहायक

छड़ीला का उपयोग मूत्र संबंधी विकारों के उपचार में अत्यंत लाभकारी माना गया है। यह मूत्र मार्ग की सफाई करके संक्रमण और जलन जैसी समस्याओं को दूर करने में सहायक होता है। आयुर्वेद में छड़ीला को मूत्रल (Diuretic) गुणों से भरपूर माना गया है, जो मूत्र के प्रवाह को बढ़ाता है और मूत्र मार्ग में रुकावट को दूर करता है। इसके नियमित सेवन से पेशाब में जलन, बार–बार मूत्र आने या रुक–रुक कर मूत्र आने जैसी समस्याओं में राहत मिलती है।

१०–३० मिलीलीटर पानी लें और उसमें ५–१० ग्राम छड़ीला डालकर उबालें।

जब पानी आधा रह जाए, तो उसमें १ ग्राम जीरा चूर्ण और ५ ग्राम मिश्री मिलाकर ठंडा करें। इस काढ़े का सेवन दिन में दो बार करें।

छड़ीला का यह काढ़ा मूत्र मार्ग के संक्रमण (UTI) को कम करने में मदद करता है और मूत्र के दौरान होने वाली जलन को शांत करता है। इसके अलावा, यह गुर्दे के स्वास्थ्य

को बेहतर बनाने में भी सहायक होता है और मूत्र मार्ग में किसी भी प्रकार की सूजन या जलन को दूर करने में कारगर साबित होता है।

मूत्र संबंधी विकारों में नियमित रूप से इस काढ़े का सेवन करने से बेहतर परिणाम मिल सकते हैं।

घाव और चोट में लाभकारी

छड़ीला का उपयोग घाव और चोट के उपचार में अत्यंत प्रभावी माना जाता है। इसके प्राकृतिक एंटीसेप्टिक और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण घाव को जल्दी भरने में मदद करते हैं और संक्रमण से बचाव करते हैं। छड़ीला में मौजूद औषधीय तत्व त्वचा के ऊतकों को पुनर्जीवित करते हैं और सूजन को कम करते हैं।

घाव या चोट लगने पर छड़ीला का उपयोग बाहरी लेप के रूप में किया जाता है। यह घाव के स्थान पर नमी बनाए रखता है और जलन को कम करता है। इसके साथ ही, यह त्वचा को ठंडक प्रदान कर दर्द को भी शांत करता है। छड़ीला के लेप से घाव जल्दी सूखता है और दाग-धब्बों का निशान भी कम हो जाता है।

छड़ीला को पीसकर पाउडर बना लें। इसमें हल्दी और थोड़ी सी शहद मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इस पेस्ट को घाव या चोट के स्थान पर हल्के से लगाएं। दिन में २-३ बार इस लेप का उपयोग करें।

छड़ीला के इस उपचार से घाव में किसी भी प्रकार का संक्रमण होने की संभावना कम हो जाती है और ऊतकों का पुनर्निर्माण तेजी से होता है। साथ ही, घाव के स्थान पर दर्द और जलन से भी राहत मिलती है।

इस प्रकार, छड़ीला न केवल घाव को जल्दी भरने में सहायक है बल्कि त्वचा को स्वच्छ और स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करता है।

त्वचा रोगों में उपयोगी:

छड़ीला का उपयोग विभिन्न त्वचा रोगों के उपचार में अत्यंत लाभकारी माना जाता है। इसमें मौजूद एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-फंगल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण त्वचा को संक्रमण से बचाते हैं और उसकी सुरक्षा करते हैं। यह त्वचा के दाग-धब्बों, फुंसियों, खुजली, एक्जिमा और सोरायसिस जैसी समस्याओं में प्रभावी होता है। छड़ीला त्वचा को ठंडक प्रदान करता है और सूजन को कम करता है, जिससे त्वचा स्वस्थ और साफ रहती है।

छड़ीला के नियमित उपयोग से त्वचा में निखार आता है और किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचाव होता है। यह त्वचा की गहराई तक जाकर उसे पोषण प्रदान करता है और मृत कोशिकाओं को हटाकर नई कोशिकाओं का निर्माण करता है।

छड़ीला पाउडर को गुलाब जल या एलोवेरा जेल में मिलाकर पेस्ट तैयार करें।

इस पेस्ट को प्रभावित त्वचा पर लगाएं और २०-३० मिनट तक छोड़ दें।

फिर गुनगुने पानी से धो लें।

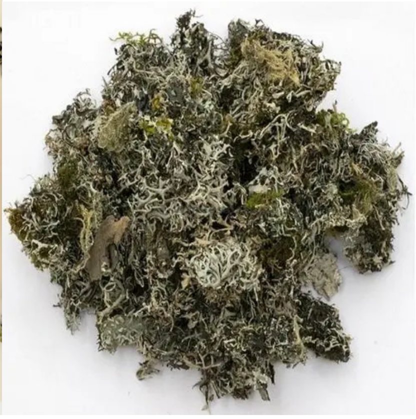
इस उपचार को सप्ताह में २-३ बार दोहराएं।

छड़ीला का यह लेप त्वचा को कोमल और चमकदार बनाता है और किसी भी प्रकार की खुजली या जलन से राहत दिलाता है। नियमित उपयोग से त्वचा रोगों में धीरे-धीरे सुधार होता है और त्वचा स्वस्थ व दाग-धब्बों से मुक्त रहती है।

इसके अलावा, छड़ीला का उपयोग एलर्जी या कीट के काटने से हुई त्वचा की सूजन को भी कम करने में सहायक है।

ये पोस्ट सिर्फ जानकारी देती है पत्थर का फूल, छड़ीला का उपयोग करने से पहले किसी विशेषज्ञ डॉ की सलाह अवश्य लें।





🌿🌿🌿🌿🌿 ठंड के मौसम में तुलसी की पत्ती प्राकृतिक औषधि की तरह काम करती है। आयुर्वेद में इसे "रामबाण" कहा गया है क्योंकि यह कई मौसमी बीमारियों में लाभ पहुँचाती है। नीचे इसके फायदे और सही इस्तेमाल का तरीका दिया गया है।

🌿 ठंड में तुलसी की पत्ती खाने से कौन–कौन सी बीमारियाँ ठीक होती हैं

१. सर्दी–जुकाम

तुलसी की पत्ती में मौजूद एंटीवायरल, एंटीबैक्टीरियल गुण वायरस को कम करते हैं और बलगम साफ करने में मदद करते हैं।

➡ नाक बंद होना, छींक आना, गले में खराश में राहत।

२. खांसी (सूखी और कफ वाली)

तुलसी कफ को पतला कर बाहर निकालने में मदद करती है।

➡ पुरानी खांसी में भी लाभदायक।

३. गले में खराश/संक्रमण

इसके एंटीसेप्टिक गुण गले के इन्फेक्शन को शांत करते हैं।

➡ गले की जलन, दर्द, सूजन कम होती है।

४. बुखार

तुलसी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है और वायरल फीवर में राहत देती है।

५. अस्थमा और सांस की तकलीफ

तुलसी सांस की नलियों को साफ रखती है और सूजन कम करती है।

➡ सांस फूलना और अस्थमा में सहायक (पर इलाज का विकल्प नहीं)।

६. रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) बढ़ाती है

ठंड में आसानी से होने वाले संक्रमणों से बचाती है।

💚 ठंड में तुलसी का सही तरीके से इस्तेमाल

✔ १. कच्ची पत्तियाँ चबाकर

रोज़ ३–५ पत्तियाँ सुबह खाली पेट

सर्दी–जुकाम में दिन में २ बार ले सकते हैं

✔ ३. तुलसी की चाय/काढ़ा

काढ़ा बनाने का तरीका:

५–७ तुलसी पत्तियाँ

१ इंच अदरक

३–४ काली मिर्च

१ चम्मच शहद (उबालने के बाद डालें)

➡ सर्दी–खांसी, गले दर्द में जल्दी आराम देता है।

✔ ३. तुलसी + शहद

४–५ तुलसी की पत्तियों का रस

१ चम्मच शहद

➡ बच्चों और बड़ों में खांसी के लिए बहुत असरदार।

✔ ४. भाप (स्टिम) में तुलसी

गर्म पानी में ३–४ पत्तियाँ डालकर भाप लें

➡ नाक बंद और कफ में राहत।



🌿🌿🌿🌿🌿 ये पत्तों को ध्यान से देखिए ये अडूसा (वासा, वशका) की पत्तियां है

आयुर्वेद में अडूसा को आमतौर पर वासा के नाम से जाना जाता है, यह एक लोकप्रिय #औषधीय पौधा है। इस पौधे के सभी भागों (#पत्तियाँ, #फूल, #जड़, #तना, #फल) में औषधीय गुण होते हैं। इसकी एक खास गंध और #कड़वा स्वाद होता है।

अडूसा पाउडर को #शहद के साथ सेवन करना

#काली_खांसी, #ब्रोंकाइटिस, #अस्थमा जैसे #श्वसन #संक्रमण के मामलों में फायदेमंद माना जाता है क्योंकि यह अपने #कफ को बाहर निकालने वाले गुण के कारण #वायुमार्ग से #बलगम के स्राव को बढ़ावा देने में मदद करता है। अडूसा (#वासाका) अपने #एंटीऑक्सीडेंट और #एंटी_इंफ्लेमेटरी गुणों के कारण #गठिया के लक्षणों को प्रबंधित करने में भी मदद कर सकता है। यह गठिया और गाउट से जुड़े #जोड़ों_के_दर्द और #सूजन को कम करता है। यह अपने #एंटीस्पास्मोडिक गुण के कारण ऐंठन को भी कम करता है।

अडूसा #त्वचा की समस्याओं के प्रबंधन के लिए एक प्रभावी घरेलू उपाय है। त्वचा पर ताजे अडूसा के पत्तों का #पेस्ट लगाने से इसके एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण के कारण प्रभावित क्षेत्र में #दर्द और #सूजन को कम करके फोड़े और अल्सर को ठीक करने में मदद मिलती है। अडूसा पाउडर को शहद के साथ प्रभावित क्षेत्र पर समान रूप से लगाने से इसके #जीवाणुरोधी गुण के कारण #दाद, #खुजली और त्वचा पर #चकत्ते को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। अडूसा का पेस्ट, पाउडर और जड़ का #काढ़ा भी इसके ज्वरनाशक गुण के कारण शरीर के #तापमान को कम करके बुखार को कम करने में मदद करता है

अडूसा एक औषधीय पौधा है जिसे आमतौर पर आयुर्वेदिक चिकित्सा में उपयोग किया जाता है। इसके पत्तों, दूधी, गोंद, जड़ और बीजों में औषधीय गुण पाए जाते हैं। अस्थमा एवम् स्वास संबंधी रोगों में तो यह रामबाण औषधि है। अडूसा काढ़ा का प्रयोग नियमित करने से पुराने से पुराना बुखार एवम् स्वांस रोग छु मंतर हो जाता है। इसके २ भेद होते हैं।

१ श्वेत अडूसा २ कृष्ण अडूसा

श्वेत अडूसा सामान्य रूप से मिल जाता है, किन्तु कृष्ण अडूसा की उपलब्धता बहुत कम देखने को मिलती है।

१. अगर किसी इंफेक्शन के कारण मुंह में घाव या सूजन हुआ है, तो अडूसा का प्रयोग जल्दी आराम देता है. यदि केवल मुख में छाले हों तो अडूसा के २-३ पत्तों को चबाकर उसके रस को चूसने से लाभ होता है, इसकी लकड़ी का दातौन करने से मुख के रोग दूर हो जाते हैं, वासा के ५० मिली काढ़े में एक चम्मच गेरू और दो चम्मच मधु मिलाकर मुख में रखने से मुंह का घाव सूख जाता है।

२. अगर आप दांत दर्द से परेशान हैं, इसके लिए अडूसा के पत्तों के काढ़े से कुल्ला करने से दांत दर्द कम होता है.

३. अक्सर हर किसी को सिरदर्द की शिकायत रहती है, सिर दर्द से निजात पाने के लिए पेन किलर की जगह अडूसा का सेवन करें, अडूसा के छाया में सूखे हुए फूलों को पीस लें १-२ ग्राम फूलों के चूर्ण में समान मात्रा में गुड़ मिलाकर खाएं आपको सिर दर्द से राहत मिलेगी।

४. अर्थराइटिस के दर्द में फायदेमंद जोड़ों में दर्द है तो आप वासा की मदद से उसे दूर कर सकते हैं, वासा में एंटी-इंफ्लामेटरी गुण होते हैं. यूरिक एसिड बढ़ने के कारण घुटनों में दर्द होता है. आप अगर वासा का पाउडर पानी के साथ लें, तो यूरिक एसिड कम होगा और दर्द ठीक हो जाएगा. आप चाहें तो वासा की पत्तियों का मिश्रण बनाकर लेप की तरह घुटने या ज्वॉइंट्स पर लगा सकते हैं।

५. खांसी व सांस फूलने की बीमारी में फायदेमंद अगर किसी की सांस फूलता है या फिर सूखी खांसी है तो आप वासा की पत्तियों का रस निकाल कर उसमें शहद मिलाकर उसका सेवन करें, सूखी खांसी को दूर करने के लिए अडूसा के पत्ते, मुनक्का और मिश्री का काढ़ा पीने से जल्द से जल्द खांसी से राहत मिलेगी।

६. तपेदिक जैसे संक्रामक रोग में भी वासा का औषधीय गुण बहुत फायदेमंद तरीके से काम करता है। अडूसा के पत्तों के २०-३० मिली काढ़े में छोटी पीपल का १ ग्राम चूर्ण मिलाकर पिलाने से तपेदिक और खांसी में आराम मिलता है।

७. अक्सर मसालेदार या बाजार का कुछ भी तला हुआ खाने संक्रमण हो जाता है, अगर ऐसे संक्रमण के कारण दस्त हो रहा और ठीक नहीं हो रहे है, तो वासा का घरेलू उपाय जल्द आराम दिलाने में मदद करेगा। १०-२० मिली वासा पत्ते के रस को दिन में तीन-चार बार पीने से दस्त में लाभ होता है।

८. फोड़ा अगर सूख नहीं रहा है तो वासा का इस तरह से प्रयोग करने पर जल्दी सूख जाता है। फोड़े पर प्रारंभ में ही इसके पत्तों को पानी के साथ पीसकर लेप कर दें, तो फोड़ा बैठ जाता है और कोई कष्ट नहीं होता।

९. वासा का औषधीय गुण किडनी के दर्द से आराम दिलाने में बहुत फायदेमंद है। अडूसे और नीम के पत्तों को गर्म कर नाभि के निचले भाग पर सेंक करने से तथा वासा के पत्तों के ५ मिली रस में ५ मिली शहद मिलाकर पिलाने से गुर्दे के भयंकर दर्द में आश्चर्यजनक रूप से लाभ पहुंचता है।

१०. अगर पीलिया हुआ है और आप इसके लक्षणों से परेशान हैं तो वासा का सेवन इस तरह से कर सकते हैं। वासा पञ्चाङ्ग के १० मिली रस में मधु और मिश्री समान मात्रा में मिलाकर पिलाने से पीलिया रोग ठीक हो जाता है।

वासा (अडूसा) - एक बेहतरीन औषधि है जिसके बारे में लोगो को नहीं पता है या बहुत कम लोगो को पता है

⭐. खांसी और बलगम में असरदार

यह सूखी और बलगमी खांसी को दूर करने में मदद करता है।

वासा के पत्तों का काढ़ा पीने से फेफड़ों की सफाई होती है और बलगम बाहर निकलता है।

⭐दमा (अस्थमा) और सांस की बीमारियों में उपयोगी

श्वसन नलियों (Airways) को साफ करता है और सांस लेने में आसानी होती है।

अस्थमा के मरीजों के लिए वासा का काढ़ा बहुत लाभकारी होता है।

⭐ब्रोंकाइटिस और फेफड़ों की सुरक्षा

यह फेफड़ों के संक्रमण और सूजन को कम करने में मदद करता है।

नियमित सेवन से फेफड़े मजबूत होते हैं और संक्रमण से बचाते हैं।

⭐टी.बी. (क्षय रोग) में लाभदायक

टी.बी. के मरीजों के लिए वासा का सेवन फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाता है।

यह खून में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाने में सहायक है।

⭐ पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद

अपच, गैस, और कब्ज जैसी समस्याओं में मदद करता है।

इसका काढ़ा पेट को ठंडा रखता है और आंतों की सफाई करता है।

⭐ रक्तस्राव (Bleeding Disorders) को रोकता है

अगर किसी को नाक से खून (नकसीर), पेशाब में खून या अत्यधिक माहवारी होती है, तो वासा का रस फायदेमंद होता है।

⭐. त्वचा रोगों में लाभदायक

खुजली, जलन, फोड़े-फुंसी और घाव भरने में मदद करता है।

वासा के पत्तों का रस लगाने से घाव जल्दी ठीक होता है।

कैसे करें उपयोग?

⭐. वासा का काढ़ा:

४-५ ताजे पत्तों को १ गिलास पानी में उबालें।

इसे छानकर दिन में २ बार पिएं।

⭐. वासा का रस:

१ चम्मच वासा का ताजा रस शहद के साथ लें।

यह खांसी और बलगम के लिए बहुत फायदेमंद है।

⭐. सूखे पत्तों का चूर्ण:

१-२ ग्राम पाउडर शहद या गर्म पानी के साथ लें।

अस्थमा और खांसी में मदद करता है।

⭐. वासा की चाय:

तुलसी, अदरक और वासा के पत्ते डालकर हर्बल चाय बना सकते हैं।

वासा (अडूसा) फेफड़ों की सफाई, खांसी, अस्थमा और टी.बी. के इलाज में बेहद उपयोगी है। यह आयुर्वेद की सबसे अच्छी जड़ी-बूटियों में से एक है, जिसे सही मात्रा में लेने पर जबरदस्त स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं।

पेट रोगों की सुरक्षा: अडूसा का सेवन पेट संबंधी समस्याओं से बचाने में मदद करता है। यह पाचन प्रक्रिया को सुधारता है, अपच, अम्लता, एसिडिटी और पेट के विषाणुजन्य संक्रमण को कम करता है।

श्वसन संबंधी समस्याओं को कम करना: अडूसा श्वसन संबंधी समस्याओं, जैसे खांसी, ठंड, गले के रोग, और श्वसन नली के संक्रमण को कम करने में मदद करता है। इसका नियमित सेवन श्वसन प्रणाली को स्वस्थ बनाने में महत्वपूर्ण है।

बुखार और इन्फेक्शन को कम करना: अडूसा में मौजूद विषाणुनाशी गुण बुखार और इन्फेक्शन को कम करने में मदद कर सकते हैं। यह शरीर के रोगों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है।

बलगम को दूर करना: अडूसा बलगम को दूर करने में मदद कर सकता है। यह श्वसन प्रणाली में जमा हुए बलगम को कम करता है और सांस लेने में आसानी प्रदान करता है।

आंत्र को संरक्षित रखना: अडूसा आंत्र की सेहत को सुरक्षित रखने में मदद करता है। यह आंत्र संबंधी समस्याओं, जैसे कब्ज़, आंत्रिक दर्द और आंत्र के संक्रमण को कम कर सकता है।

अडूसा का सेवन आप देसी काढ़ा, चूर्ण, अर्क, रस, या संग्रहणीय औषधि के रूप में कर सकते हैं। ध्यान दें कि इसे उपयोग करने से पहले आपको अपने वैद्यकीय सलाह लेनी चाहिए और संबंधित खुराक की सलाह पर चलना चाहिए।

अडूसा/वासा के ८-१० फूलों को रात्रि के समय एक गिलास जल में भिगोकर सुबह मसलकर छानकर पीने से मूत्रदाह या मूत्र करते हुए जलन, पेशाब करते हुए दर्द होना, पेशाब रुक रुक कर आने से आराम मिलता है।

श्वास रोग की अचूक औषधि वासा अवलेह बनाने के लिए अडूसा की जड़ इकट्ठा करते हुए। वासावलेह बनाने की विधि - दो सेर अडूसे की छाल और १६ सेर पानी को एक कलईदार वर्तन में चढ़ाकर काढ़ा बनाओ। जव चौथाई पानी रह जाय, उतार कर छान लो। फिर इस काढ़े में एक सेर 'बूरा' और पाव भर 'घी' डाल कर पकाओ। जब गाढ़ा होने पर आवे, उसमें छोटी पीपरों का पाव भर "चूर्ण" मिलाकर नीचे उतार लो। जब शीतल हो जाय, उसमें एक सेर "शहद" भी मिला दो। यही "वासावलेह" है।

इस अवलेह के चाटने से यक्ष्मा, खाँसी, श्वास, पसली का दर्द, हृदय का शूल, ज्वर और रक्तपित्त ये आराम होते हैं। पिछले आठ सालों से बना रहे हैं।

अडूसा/वासा खांसी, सांस फूलने की बहुत अच्छी दवा है। अडूसा के ५ पत्ते, तुलसी के १० पत्ते और आधा चम्मच सोंठ का काढ़ा बनाकर नियमित रूप से पीने पर खांसी, श्वास रोगों में आराम मिलता ही है

(* ठंडी चीजों, फलों और चिकनाई वाली चीजों का परहेज जरूर करना पड़ेगा, बगैर परहेज के कोई भी दवा सही से काम नहीं करती)

८१ रोगों में लाभदायक अडूसा वासा

अडूसा (वासा) के औषधीय प्रयोग

(१) क्षय (टी.बी.) :- अडूसा के फूलों का चूर्ण १० ग्राम की मात्रा में लेकर इतनी ही मात्रा में मिश्री मिलाकर १ गिलास दूध के साथ सुबह-शाम ६ माह तक नियमित रूप से खिलाएं।

*अडूसा (वासा) टी.बी. में बहुत लाभ करता है इसका किसी भी रूप में नियमित सेवन करने वाले को खांसी से छुटकारा मिलता है। कफ में खून नहीं आता, बुखार में भी आराम मिलता है। इसका रस और भी लाभकारी है। अडूसे के रस में

शहद मिलाकर दिन में २-३ बार देना चाहिए।

*वासा अडूसे के ३ किलो रस में ३२० ग्राम मिश्री मिलाकर धीमी आंच पर पकायें जब गाढ़ा होने को हो, तब उसमें ८० ग्राम छोटी पीपल का चूर्ण मिलायें जब ठीक प्रकार से चाटने योग्य पक जाय तब उसमें गाय का घी १६० ग्राम मिलाकर पर्याप्त चलायें तथा ठंडा होने पर उसमें ३२० ग्राम शहद मिलायें। ५ ग्राम से १० ग्राम तक टी.बी. के रोगी को दे सकते हैं। साथ ही यह खांसी, सांस के रोग, कमर दर्द, हृदय का दर्द, रक्तपित्त तथा बुखार को भी दूर करता है।

*वासा के रस में शहद मिलाकर पीने से अधिक खांसी युक्त श्वास में लाभ होता है। यह क्षय, पीलिया, बुखार और रक्तपित्त में लाभकारी होता है।

*अडूसा की जड़ की छाल को लगभग आधा ग्राम से १२ ग्राम या पत्ते के चूर्ण लगभग १ ग्राम का चौथा भाग तक खुराक के रूप में सुबह और शाम शहद के साथ सेवन करने से लाभ होता हैं।

(२) दमा :- अडूसा के सूखे पत्तों का चूर्ण चिलम में भरकर धूम्रपान करने से दमा रोग में बहुत आराम मिलता है।

*अडूसा के ताजे पत्तों को सुखाकर उनमें थोड़े से काले धतूरे के सूखे हुए पत्ते मिलाकर दोनों के चूर्ण का धूम्रपान (बीड़ी बनाकर पीने से) करने से पुराने दवा में आश्चर्यजनक लाभ होता है।

*यवाक्षार लगभग आधा ग्राम, अड़ूसा का रस १० बूंद और लौंग का चूर्ण लगभग १ ग्राम का चौथा भाग मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से लाभ मिलता है।

*लगभग आधा ग्राम अर्कक्षार या अड़ूसा क्षार शहद के साथ भोजन के बाद सुबह-शाम दोनों समय देने से दमा रोग ठीक हो जाता है।

*श्वास रोग (दमा) में अड़ूसा (बाकस), अंगूर और हरड़ के काढ़े को शहद और शर्करा में मिलाकर सुबह-शाम दोनों समय सेवन करने से लाभ मिलता है।

*श्वास रोग (दमा) में अडूसे के पत्तों का धूम्रपान करने से श्वास रोग ठीक हो जाता है। अडूसे के पत्ते के साथ धतूरे के पत्ते को भी मिलाकर धूम्रपान किया जाए तो अधिक लाभ प्राप्त होता है।

*अडूसे के रस में तालीस–पत्र का चूर्ण और शहद मिलाकर खाने से स्वर भंग (गला बैठना) ठीक हो जाता है।

*अड़ूसा (वासा) और अदरक का रस पांच–पांच ग्राम मिलाकर दिन में ३–३ घंटे पर पिलाएं। इससे ४० दिनों में दमा दूर हो जाता है।

*अडूसा के पत्तों का एक चम्मच रस शहद, दूध या पानी के साथ दिन में तीन बार सेवन करने से पुरानी खांसी, दमा, टी.बी., मल–मूत्र के साथ खून का आना, खून की उल्टी, रक्तपित्त रोग और नकसीर आदि रोगों में लाभ होता है।"

(३) खांसी और सांस की बीमारी में :– अडूसा के पत्तों का रस और शहद समान मात्रा में मिलाकर दिन में ३ बार २–२ चम्मच की मात्रा में ले सकते हैं।

(४) नकसीर व रक्तपित्त :– अडूसा की जड़ की छाल और पत्तों का काढ़ा बराबर की मात्रा में मिलाकर २–२ चम्मच की मात्रा में दिन में ३ बार सेवन कराने से नाक और मुंह से खून आने की तकलीफ दूर होती है।

(५) फोड़े-फुंसियां :– अडूसा के पत्तों को पीसकर गाढ़ा लेप बनाकर फोड़े–फुंसियों की प्रारंभिक अवस्था में ही लगाकर बांधने से इनका असर कम हो जाएगा। यदि पक गए हो तो शीघ्र ही फूट जाएंगे। फूटने के बाद इस लेप में थोड़ी पिसी हल्दी मिलाकर लगाने से घाव शीघ्र भर जाएंगे।

(६) पुराना जुकाम, साइनोसाइटिस, पीनस में :– अडूसा के फूलों से बना गुलकन्द २–२ चम्मच सुबह–शाम खाएं।

(७) खुजली :– अडूसे के नर्म पत्ते और आंबा हल्दी को गाय के पेशाब में पीसे और उसका लेप करें अथवा अडूसे के पत्तों को पानी में उबाले और उस पानी से स्नान करें।

(८) गाढ़े कफ पर :– गर्म चाय में अडूसे का रस, शक्कर, शहद और दो चने के बराबर संचल डालकर सेवन करना चाहिए।

(९) बिच्छू के जहर पर :– काले अडूसे की जड़ को ठंडे पानी में घिसकर काटे हुए स्थान पर लेप करें।

(१०) सिर दर्द :– *अडूसा के फलों को छाया में सुखाकर महीन पीसकर १० ग्राम चूर्ण में थोड़ा गुड़ मिलाकर ४ खुराक बना लें। सिरदर्द का दौरा शुरू होते ही १ गोली खिला दें, तुरंत लाभ होगा।

*अडूसे की २० ग्राम जड़ को २०० ग्राम दूध में अच्छी प्रकार पीस–छानकर इसमें ३० ग्राम मिश्री १५ कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर सेवन करने से सिर का दर्द, आंखों की बीमारी, बदन दर्द, हिचकी, खांसी आदि विकार नष्ट होते हैं।

*छाया में सूखे हुए वासा के पत्तों की चाय बनाकर पीने से सिर–दर्द या सिर से सम्बंधी कोई भी बाधा दूर हो जाती है। स्वाद के लिए इस चाय में थोड़ा नमक मिला सकते हैं।

(११) नेत्र रोग (आंखों के लिए) :– इसके २–४ फूलों को गर्मकर आंख पर बांधने से आंख के गोलक की पित्तशोथ (सूजन) दूर होती है।

(१२) मुखपाक, मुंह आना (मुंह के छाले) :– *यदि केवल मुख के छाले हो तो अडूसा के २–३ पत्तों को चबाकर उसके रस को चूसने से लाभ होता है। पत्तों को चूसने के बाद थूक देना चाहिए।

*अडूसा की लकड़ी की दातुन करने से मुख के रोग दूर हो जाते हैं।

*अडूसा (वासा) के ५० मिलीलीटर काढ़े में एक चम्मच गेरू और २ चम्मच शहद मिलाकर मुंह में रखने करने से मुंह के छाले, नाड़ीव्रण (नाड़ी के जख्म) नष्ट होते हैं।"

(१३) दांतों का खोखलापन :– दाढ़ या दांत में कैवटी हो जाने पर उस स्थान में अडूसे का सत्व (बारीक पिसा हुआ चूर्ण) भर देने से आराम होता है।

(१४) मसूढ़ों का दर्द :– अडूसे (वासा) के पत्तों के काढ़े यानी इसके पत्तों को उबालकर इसके पानी से कुल्ला करने से मसूढ़ों की पीड़ा मिटती है।

(१५) दांत रोग :– अड़ूसे के लकड़ी से नियमित रूप से दातुन करने से दांतों के और मुंह के अनेक रोग दूर हो जाते हैं।

(१६) चेचक निवारण :– यदि चेचक फैली हुई हो तो वासा का एक पत्ता तथा मुलेठी तीन ग्राम इन दोनों का काढ़ा बच्चों को पिलाने से चेचक का भय नहीं रहता है|

(१७) कफ और श्वास रोग :– *अडूसा, हल्दी, धनिया, गिलोय, पीपल, सोंठ तथा रिगंणी के १०–२० ग्राम काढ़े में एक ग्राम मिर्च का चूर्ण मिलाकर दिन में तीन बार पीने से सम्पूर्ण श्वांस रोग पूर्ण रूप से नष्ट हो जाते हैं।

*अडूसे के छोटे पेड़ के पंचाग (जड़, तना, पत्ती, फल और फूल) को छाया में सुखाकर कपड़े में छानकर नित्य १० ग्राम मात्रा की फंकी देने से श्वांस और कफ मिटता है।

(१८) फेफड़ों की जलन :– अडूसे के ८–१० पत्तों को रोगन बाबूना में घोंटकर लेप करने से फेफड़ों की जलन में शांति होती है।

(१९) आध्यमान (पेट के फूलने) पर :– अडूसे की छाल का चूर्ण १० ग्राम, अजवायन का चूर्ण २.५ ग्राम और इसमें ८वां हिस्सा सेंधानमक मिलाकर नींबू के रस में खूब खरलकर १–१ ग्राम की गोलियां बनाकर भोजन के पश्चात १ से ३ गोली सुबह–शाम सेवन करने से वातजन्य ज्वर आध्मान विशेषकर भोजन करने के बाद पेट का भारी हो जाना, मन्द–मन्द पीड़ा होना दूर होता है। वासा का रस भी प्रयुक्त किया जा सकता है।

(२०) वृक्कशूल (गुर्दे का दर्द) :– अडूसे और नीम के पत्तों को गर्मकर नाभि के निचले भाग पर सेंक करने से तथा अडूसे के पत्तों के ५ ग्राम रस में उतना ही शहद मिलाकर

पिलाने से गुर्दे के भयंकर दर्द में आश्यर्चजनक रूप से लाभ पहुंचता है।

(२१) मासिक–धर्म :– यदि मासिक–धर्म समय से न आता हो तो वासा पत्र १० ग्राम, मूली व गाजर के बीज प्रत्येक ६ ग्राम, तीनों को आधा किलो पानी में उबालें, जब यह एक चौथाई की मात्रा में शेष बचे तो इसे उतार लें। इस तैयार काढ़े को कुछ दिन सेवन करने से लाभ होता है।

(२२) मूत्रावरोध :– खरबूजे के १० ग्राम बीज तथा अडूसे के पत्ते बराबर लेकर पीसकर पीने से पेशाब खुलकर आने लगता है।

(२३) मूत्रदाह (पेशाब की जलन) :– यदि ८–१० फूलों को रात्रि के समय १ गिलास पानी में भिगो दिया जाए और प्रात: मसलकर छानकर पान करें तो मूत्र की जलन दूर हो जाती है।

(२४) शुक्रमेह :– अडूसे के सूखे फूलों को कूट–छानकर उसमें दुगुनी मात्रा में बंगभस्म मिलाकर, शीरा और खीरा के साथ सेवन करने से शुक्रमेह नष्ट होता है।

(२५) जलोदर (पेट में पानी की अधिकता) :– जलोदर में या उस समय जब सारा शरीर श्वेत हो जाए तो अडूसे के पत्तों का १०–२० ग्राम स्वरस दिन में २–३ बार पिलाने से मूत्रवृद्धि हो करके यह रोग मिटता है।

(२६) सुख प्रसव (शिशु की नारमल डिलीवरी) :– *अडूसे की जड़ को पीसकर गर्भवती स्त्री की नाभि, नलो व योनि पर लेप करने से तथा जड़ को कमर से बांधने से बालक आसानी से पैदा हो जाता है।

*पाठा, कलिहारी, अडूसा, अपामार्ग, इनमें किसी एक बूटी की जड़ को नाभि, बस्तिप्रदेश (नाभि के पास) तथा भग प्रदेश (योनि के आस-पास) लेप देने से प्रसव सुखपूर्वक होता है।"

(२७) प्रदर :– *पित्त प्रदर में अडूसे के १०–१५ मिलीलीटर स्वरस में अथवा गिलोय के रस में ५ ग्राम खांड तथा एक चम्मच शहद मिलाकर दिन में सुबह और शाम सेवन करना चाहिए।

*अडूसा के १० ग्राम पत्तों के स्वरस में एक चम्मच शहद मिलाकर सुबह–शाम पिलाने से पित्त प्रदर मिटता है।"

(२८) बाइटें (अंगों का सुन्न पड़ जाना) :– १० ग्राम वासा के फूलों को २ ग्राम सोंठ के साथ १०० ग्राम जल में पकाकर पिलाने से बाइटों में आराम मिलता है।

(२९) ऐंठन :– अडूसे के पत्ते के रस में तिल के तेल मिलाकर गर्म कर लें। इसकी मालिश से आक्षेप (लकवा), उदरस्थ वात वेदना तथा हाथ-पैरों की ऐंठन मिट जाती है।

(३०) वातरोग :– वासा के पके हुए पत्तों को गर्म करके सिंकाई करने से जोड़ों का दर्द, लकवा और दर्दयुक्त चुभन में आराम पहुंचाता है।

(३१) रक्तार्श (खूनी बवासीर) :– अडूसे के पत्ते और सफेद चंदन इनको बार–बार मात्रा में लेकर महीन चूर्ण बना लेना चाहिए। इस चूर्ण की ४ ग्राम मात्रा प्रतिदिन, दिन में सुबह–शाम सेवन करने से रक्तार्श में बहुत लाभ होता है और खून का बहना बंद हो जाता है। बवासीर के अंकुरों में यदि सूजन हो तो इसके पत्तों के काढ़ा का बफारा देना चाहिए।

(३२) रक्त पित्त :– *ताजे हरे अडूसे के पत्तों का रस निकालकर १०–२० ग्राम रस में शहद तथा खांड को मिलाकर सुबह–शाम सेवन करने से भयंकर रक्तपित्त शांत हो जाता है। उर्ध्व रक्तपित्त में इसका प्रयोग होता है।

*अडूसा का १०–२० ग्राम स्वरस, तालीस पत्र का २ ग्राम चूर्ण तथा शहद मिलाकर सुबह–शाम पीने से कफ विकार, पित्त विकार, तमक श्वास, स्वरभेद (गले की आवाज का बैठ जाना) तथा रक्तपित्त का नाश होता है।

*अडूसे की जड़, मुनक्का, हरड़ इन तीनो को बराबर मिलाकर २० ग्राम की मात्रा में लेकर ४०० ग्राम पानी में पकायें। चौथाई भाग शेष रह जाने पर उस काढ़े में चीनी और शहद डालकर पीने से खांसी, श्वांस तथा रक्तपित्त रोग शांत होते हैं।"

(३३) कफ-ज्वर :– हरड़, बहेड़ा, आंवला, पटोल पत्र, वासा, गिलोय, कटुकी, पिपली की जड़ को मिलाकर इसका काढ़ा तैयार कर लें। इस काढ़े में २० ग्राम शहद मिलाकर सेवन करने से कफ ज्वर में लाभ होता है।

(३४) कामला :– *त्रिफला, गिलोय, कुटकी, चिरायता, नीम की छाल तथा अडूसा २० ग्राम लेकर ३२० ग्राम पानी पकायें, जब चौथाई भाग शेष रह जाये तो इस काढ़े में शहद मिलाकर २० मिलीलीटर सुबह-शाम सेवन कराने से कामला तथा पांडु रोग नष्ट होता है।

*इसके पंचाग के १० मिलीलीटर रस में शहद और मिश्री बराबर मिलाकर पिलाने से कामला रोग नष्ट हो जाता है।"

(३५) दाद, खाज–खुजली :– अडूसे के १०–१२ कोमल पत्ते तथा २–५ ग्राम हल्दी को एकत्रकर गाय के पेशाब के साथ पीसकर लेप करने से खुजली और सूजन शीघ्र नष्ट हो जाती है। इससे दाद, खाज–खुजली में भी लाभ होता है।

(३६) आन्त्र–ज्वर (टायफाइड) :– ३ से ६ ग्राम अडूसे की जड़ के चूर्ण की फंकी देने से आन्त्र ज्वर ठीक हो जाता है।

(३७) शरीर की दुर्गन्ध :– अडूसे के पत्ते के रस में थोड़ा-सा शंखचूर्ण मिलाकर लगाने से शरीर की दुर्गन्ध दूर हो जाती है।

(३८) जंतुघ्न (छोटे–मोटे जीव–जतुंओं के द्धारा होने वाले जल के दोषों) को दूर करने के लिए :– अडूसा जलीय कीड़ों तथा जंतुओं के लिए विषैला है। इससे मेंढक इत्यादि छोटे जीव–जंतु मर जाते हैं। इसलिए पानी को शुद्ध करने के लिए इसका प्रयोग किया जा सकता है।

(३९) पशुओं के रोग :– गाय तथा बैलों को यदि कोई पेट का विकार हो तो उनके चारे में इसके पत्तों की कुटी मिला देने से लाभ होता है। इससे पशुओं के पेट के कीड़े भी नष्ट हो जाते हैं।

(४०) कीड़ों के लिए :– अडूसे के सूखे पत्ते पुस्तकों में रखने से उनमें कीडें नहीं लगते हैं।

(४१) वायुप्रणाली शोथ (ब्रोंकाइटिस) :– * नये वायु प्रणाली के शोथ (ब्रोंकाइटिस) में अड़ूसा, कंटकारी, जवासा, नागरमोथा और सोंठ का काढ़ा उपयोगी होता है।

* वासावलेह ६ से १० ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम सेवन करने से वायु प्रणाली शोथ (ब्रोंकाइटिस) में बहुत लाभ मिलता है।

(४२) सान्निपात ज्वर :– *अडूसा, पित्तपापड़ा, नीम, मुलहठी, धनिया, सोंठ, देवदारू, बच, इन्द्रजौ, गोखरू और पीपल की जड़ का काढ़ा बना लें। इस काढ़े के सेवन से सिन्नपात बुखार, श्वास (दमा), खांसी, अतिसार, शूल और अरुचि (भूख का न लगना) आदि रोग समाप्त होते हैं।

*सिन्नपातिक ज्वर में पुटपाक विधि से निकाला अडूसा का रस १० ग्राम तथा थोड़ा अदरक का रस और तुलसी के पत्ते मिलाकर उसमें मुलहठी को घिसें। फिर इसे शहद में मिलाकर सुबह, दोपहर तथा शाम पिलाना चाहिए।

*सिन्नपात ज्वर में इसकी जड़ की छाल २० ग्राम, सोंठ ३ ग्राम, कालीमिर्च एक ग्राम का काढ़ा बनाकर उसमें शहद मिलाकर पिलाना चाहिए।"

(४३) वात-पित्त का बुखार :– अडूसा, छोटी कटेरी और गिलोय को मिलाकर पीस लें, इस मिश्रण को ८–८ ग्राम की मात्रा में लेकर पकाकर काढ़ा बनाकर पिलाने से कफ के बुखार और खांसी के रोग में लाभ मिलता है।

(४४) बुखार :– *वासा (अडूसे) के पत्ते और आंवला १०–१० ग्राम मात्रा में लेकर कूटकर पीस लें और किसी बर्तन में पानी में डालकर रख दें। सुबह थोड़ा-सा मसलकर १० ग्राम मिश्री मिलाकर पीने से पैत्तिक बुखार समाप्त हो जाता है।

*१० ग्राम अडूसे का रस, अदरक का रस ५ ग्राम, थोड़ा-सा शहद मिलाकर दिन में कई बार चाटने से बहुत लाभ होता है।

*अडूसे का रस, अदरक का रस और तुलसी के पत्तों का रस ५–५ ग्राम मिलाकर उसमें ५ ग्राम मुलहठी का चूर्ण डालकर सेवन करने से श्लैष्मिक बुखार समाप्त होता है।

४५. गीली खांसी :– ७ से १४ मिलीमीटर वासा के ताजा पत्तों का रस शहद के साथ मिलाकर दिन में २ बार सेवन करने से गीली खांसी नष्ट हो जाती है

४६. टी.बी. युक्त खांसी :– *वासा के ताजे पत्तों के स्वरस को शहद के साथ चाटने से पुरानी खांसी, श्वास और क्षय रोग (टी.बी.) में बहुत फायदा होता है।

*वासा के पत्तों का रस १ चम्मच, १ चम्मच अदरक का रस, १ चम्मच शहद मिलाकर पीने से सभी प्रकार की खांसी से आराम हो जाता है।

*क्षय रोग (टी.बी.) में अडूसे के पत्तों के २०–३० ग्राम काढ़े में छोटी पीपल का १ ग्राम चूर्ण बुरककर पिलाने से पुरानी खांसी, श्वांस और क्षय रोग में फायदा होता है।"

४७. काली खांसी (कुकर खांसी) :– अडूसा के सूखे पत्तों को मिट्टी के बर्तन में रखकर, आग पर गर्म करके उसकी राख को तैयार कर लेते हैं। उस राख को २४ से ३६ ग्राम तक की मात्रा में लेकर शहद के साथ रोगी को चटाने से काली खांसी दूर हो जाती है।

४८. खांसी :– *अड़ूसा के रस को शहद के साथ मिलाकर चाटने से नयी और पुरानी खांसी में लाभ होता है। इससे कफ के साथ आने वाला खून भी बंद हो जाता है।

*लगभग एक किलो अड़ूसा के रस में ३२० ग्राम सफेद शर्करा, ८०–८० ग्राम छोटी पीपल का चूर्ण और गाय का घी मिलाकर धीमी आग पर पकाने के लिए रख दें। पकने के बाद इसे गाढ़ा होने पर उतारकर ठंडा होने के लिए रख देते हैं। अब इसमें ३२० ग्राम शहद मिलाकर रख देते हैं। यह राज्ययक्ष्मा (टी.बी.) खांसी, श्वास, पीठ का दर्द, हृदय के शूल, रक्तपित्त तथा ज्वर को भी दूर करता है। इसकी मात्रा एक चम्मच अथवा रोग की स्थिति के अनुसार रोगी को देनी चाहिए।

*अडूसा के सूखे पत्तों को जलाकर राख तैयार कर लेते हैं। यह राख और मुलहठी का चूर्ण ५०–५० ग्राम काकड़ासिंगी, कुलिंजन और नागरमोथा १०–१० ग्राम सभी को खरल करके एक साथ मिलाकर सेवन करने से खांसी में लाभ मिलता है।

*४० ग्राम अड़ूसा, २० ग्राम मुलहठी और १० ग्राम बड़ी इलायची को लेकर चौगुने पानी के साथ काढ़ा बना लें। इसके आधा बाकी रहने पर उतार लें और उसमें थोड़ा सा छोटी पीपल का चूर्ण और शहद मिलाकर सुबह–शाम पिलाने से सभी प्रकार की खांसी जैसे कुकर खांसी, श्वास कफ के साथ खून का जाना आदि में बहुत लाभ मिलता है।

*कफयुक्त बुखार में अड़ूसा (बाकस) के पत्तों को पीसकर निकाला गया रस ५ से १५ ग्राम, अदरक का रस या छोटी पीपल, सेंधानमक और शहद के साथ सुबह–शाम देने से लाभ मिलता है।

*बच्चों के कफ विकार में ५–१० ग्राम अड़ूसा (बाकस) का रस सुहागे की खीर के साथ रोजाना २–३ बार देने से आराम आता है।

*अडूसा और तुलसी के पत्तों का रस बराबर मात्रा में मिलाकर पीने से खांसी मिट जाती है।

अड़ूसा और कालीमिर्च का काढ़ा बनाकर ठंडा करके पीने से सूखी खांसी नष्ट हो जाती है। अड़ूसा के वृक्ष के पंचांग को छाया में सुखाकर चूर्ण बना लेते हैं। इस चूर्ण को रोजाना १० ग्राम सेवन करने से खांसी और कफ में लाभ मिलता है।

*अड़ूसा के पत्ते और पोहकर की जड़ का काढ़ा बनाकर सेवन करने श्वांस (सांस) की खांसी में लाभ मिलता है।

*अड़ूसा की सूखी छाल को चिलम में भरकर पीने से श्वांस (सांस) की खांसी दूर हो जाती है।

*अड़ूसा, तुलसी के पत्ते और मुनक्का तीनों को बराबर की मात्रा में लेकर काढ़ा बना लेते हैं। इस काढ़े को सुबह-शाम दोनों समय सेवन करने से खांसी दूर हो जाती है।

*अड़ूसा, मुनक्का, सोंठ, लाल इलायची तथा कालीमिर्च सभी को बराबर मात्रा में लेकर बारीक पीसकर चूर्ण बना लेते हैं। इस चूर्ण को सुबह और शाम सेवन करने से खांसी में लाभ होता है।"

४९. चतुर्थकज्वर (हर चौथे दिन पर आने वाला बुखार) :- वासा मूल, आमलकी और हरीतकी फल मिश्रण, शालपर्णी पंचांग (शालपर्णी की तना, पत्ती, जड़, फल और फूल), देवदारू की लकड़ी और शुंठी आदि को बराबर मात्रा में लेकर काढ़ा बना लें, फिर इस काढ़े को १४ से २८ मिलीलीटर ५ से १० ग्राम शर्करा और ५ ग्राम शहद के साथ दिन में ३ बार लें।

५०. निमोनिया :- बच्चों के गले और सीने में घड़घड़ाहट होने पर १० से २० बूंद अड़ूसा लाल (लाल बाकस) के पत्तों के रस को सुहागा की खील के साथ या छोटी पीपल और शहद के साथ ४ से ६ घंटे के अंतराल पर देने से बच्चे को पूरा लाभ मिलता है।

*निमोनिया के रोग में ४ काले अडूसा (बाकस) के पत्तों का रस सहजने की छाल का रस और सामुद्रिक नमक शहद के साथ देने से लाभ होता है।"

५१. पुरानी खांसी :- अड़ूसा के अवलेह का सेवन पुरानी खांसी में बहुत उपयोगी होता है|

५२. सूखी खांसी :- १४ मिलीमीटर वासा के पत्तों के रस में बराबर मात्रा में घी और शर्करा को मिलाकर दिन में २ बार लेने से खांसी ठीक हो जाती है।

५३. मोतियाबिंद :- अडूसे के पत्तों को साफ पानी से धोकर पत्तों का रस निकाल लें। इस रस को अच्छे पत्थर की खल में डालकर (ताकि पत्थर घिसकर दवा में न मिले।) मूसल से खरल करते रहें। शुष्क हो जाने पर आंखों में काजल की तरह लगाएं। यह सब तरह के मोतियाबिंद में आराम आता है।

५४. अफारा :- अडूसा (बाकस) के पत्तों का ५ ग्राम से लेकर १५ ग्राम को खुराक के रूप में देने से लाभ होता है।

५५. उर:क्षत (हृदय में जख्म) होने पर :- वासा के ताजे पत्तों का रस ७ से १४ मिलीमीटर की मात्रा में शहद के साथ दिन में २ बार सेवन करने से उर:क्षत में लाभ मिलता है।

५६. जुएं :- *अडूसा के पत्तों से बने काढ़े से बालों को धोने से जूएं मर जाते हैं।

*अडूसा के पत्तों में फल बांधकर रखा जाए तो सड़ नहीं पाता, इसके (एलकोहलिक टिंचर) को छिड़कने से मक्खी, मच्छर एवं पिप्सू आदि भाग जाते हैं। अडूसा के पत्तों से बनी खाद को खेतों में डाला जाए तो फसलों में कीड़े नहीं लगते हैं। ऊनी कपड़ों के तह में पत्तों को रखने से कपड़ों में कीड़े नहीं आते हैं। इसी तरह इसके काढ़े से बालों को धोने से बालों के जूँ मर जाते हैं।."

५७. खून की उल्टी :- अडूसे के पत्तों के रस में शहद को मिलाकर सेवन करने से खून की उल्टी होना बंद हो जाती है।

५८. जुकाम :- *२० ग्राम अडूसे के पत्तों को २५० ग्राम पानी में डालकर उबालने के लिए रख दें। उबलने पर जब पानी १ चौथाई बाकी रह जाये तो उसे उतारकर और पानी में ही मलकर अच्छी तरह से छान लें। इस काढ़े को पीने से जुकाम दूर हो जाता है।

*अडूसे के पत्तों का रस निकालकर पीने से जुकाम ठीक हो जाता है।"

५९. दस्त आने पर :- अडूसे (बाकस) के पत्तों का रस ५ ग्राम से लेकर १५ ग्राम की मात्रा में शहद के साथ मिलाकर दिन में २ बार (सुबह और शाम) पीने से अतिसार की बीमारी समाप्त हो जाती है।

६०. आमातिसार (दस्त में आंव आना) :- ५ से १५ ग्राम बाकस (अडूसे) के पत्तों का रस निकालकर रोजाना सुबह-शाम शहद के साथ मिलाकर रोगी को देने से आमातिसार में ठीक होता है।

६१. खूनी अतिसार :- अडूसे के पत्तों का रस पिलाने से खूनी दस्त (रक्तातिसार) मिट जाता है।

६२. कनफेड :- अडूसा के पत्तों को पीसकर लगाने से कनफेड में लाभ होता है।

६३. भगन्दर :- अडूसे के पत्ते को पीसकर उसकी टिकिया बनाकर तथा उस पर सेंधानमक बुरककर बांधने से भगन्दर ठीक होता है।

६४. दर्द व सूजन :- *बाकस के पत्ते की पट्टी बांधने से सूजन में आराम होता है।

*लाल बाकस के पत्तों को नारियल के पानी में पीसकर लेप करने से सूजन मिट जाती है। ऊपर से एरंड तेल लगे मदार के पत्ते बांधने और जल्द लाभ देता है।"

६५. अम्लपित्त :– *अडूसा, गिलोय और छोटी कटेली को मिलाकर काढ़ा बना लें, फिर इस काढ़े को शहद के साथ सेवन करने से वमन (उल्टी), खांसी, श्वास (दमा) और बुखार आदि बीमारियों में लाभ मिलता है।

*अडूसा, गिलोय, पित्तपापड़ा, नीम की छाल, चिरायता, भांगरा, हरड़, बहेड़ा, आमला और कड़वे परवल के पत्तों को मिलाकर पीसकर पकाकर काढ़ा बनाकर शहद डालकर पीने से अम्लपित्त शांत हो जाती है।"

६६. गिल्टी :– काले आडूसे (बाकस) के पत्तों के रस तेल में मिलाकर गांठों पर लगाने से गिल्टी रोग में लाभ होता है।

८७. रक्तप्रदर :– *अडूसा के पत्तों के रस में शहद मिलाकर पीने से रक्त प्रदर मिट जाता है।

*वासा के पत्ते का रस लगभग १ ग्राम का चौथा भाग को शर्करा ५–१० ग्राम के साथ सुबह-शाम सेवन करने से रक्त प्रदर में लाभ होता है।

६८. स्तनों की सूजन :– अडूसा (बाकस) के पत्ते, नारियल के रस को मिलाकर पीसकर स्तन पर लगायें और ऊपर से धतूरे के पत्तों को बांधे। इससे दूध की अधिकता के कारण होने वाली स्तन की सूजन समाप्त हो जाती है।

६९. पेट के कीड़े :– आडू के पत्तों को पीसकर प्राप्त ३० ग्राम रस में थोड़ी-सी मात्रा में हींग मिलाकर चाटने से पेट में उपस्थित कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

७०. घाव (व्रण) :– अमलतास, गिलोय और अडूसा का काढ़ा बना लें। इस काढ़े में अण्डी का तेल मिलाकर पीने से घाव ठीक हो जाता है।

७१. उपदंश (सिफलिस) :– अडूसे की जड़ की छाल को पानी के साथ पीसकर जंगली बेर के बराबर गोलियां बना लें, सुबह के समय १–१ गोली घी के साथ खायें इससे उपदंश दूर हो जाता है।

७२. गठिया रोग :– अडूसा (वाकस) के पत्तों की पट्टी बांधने से इस रोग में लाभ मिलता है और हिड्डयों की कमजोरी दूर होती है।

७३. योनि रोग :– अडूसा, कड़वे परवल, बच, फूलिप्रयंगु और नीम को लेकर अच्छी तरह से पीसकर चूर्ण बना लें, इसी प्रकार से अमलतास के काढ़े से योनि को धोकर योनि में इसी चूर्ण को रखने से योनि में से आने वाली बदबू और चिकनापन (लिबलिबापन) समाप्त हो जाता है|

७४. जोड़ों के दर्द :– जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए अडूसे के पत्ते को गर्म करके जोड़ों पर लगाने से दर्द दूर होते हैं।

७५. शीतला (मसूरिका) :– *अडूसे के रस में शहद को मिलाकर पीने से कफज-मसूरिका ठीक हो जाती है।

*अडूसा, गिलोय, नागरमोथा, पटोलपत्र, धनिया, जवासा, चिरायता, नीम, कुटकी और पित्तपापड़ा को मिलाकर इसका काढ़ा बनाकर पीने से रुकी हुई मसूरिका (छोटी माता) में लाभ होता है।"

७६. पांडु रोग (पीलिया) :– *अडूसे के रस में कलमीशोरा डालकर पीने से मूत्र–वृद्धि होकर पांडु रोग यानी पीलिया में लाभ होता है।

*आंवला, हरड़, बहेड़ा, चिरायता, अडूसा के पत्ते, कुटकी नीम की छाल को बराबर की मात्रा में बारीक से कूट-पीसकर इसकी पच्चीस ग्राम मात्रा को २५० ग्राम पानी में उबालें, जब ५० ग्राम शेष रह जाए तब उसे ठंडाकर पीएं। १० दिनों में ही कमला रोग में लाभ हो जायेगा।"

७७. हाथ-पैरों की ऐंठन :– *अडूसे की जड़, पत्ते और फूलों का गाढ़ा काढ़ा बनाकर चाटने से हाथ-पैरों में ऐंठन सा दर्द खत्म हो जाता है।

*अडूसे के फूलों को सोंठ के साथ काढ़ा बनाकर रोगी को पिलाने से हाथ-पैरों की ऐंठन मिट जाती है।

*अडूसे के फूल और फलों को सरसों के तेल में जलाकर छान लें। इस तेल की मालिश हाथ-पैरों पर करने से ऐंठन का दर्द ठीक होता है।"

७८. कुष्ठ (कोढ़) :– *५ से १५ ग्राम अडूसा के पत्तों का रस कुष्ठ (कोढ़) के रोगी को सुबह और शाम पिलाने, पत्तों का रस लगाने और पत्तों के काढ़े से नहाने से लाभ होता है।

*अडूसा के कोमल पत्ते और हल्दी को पीसकर गाय के पेशाब में मिलाकर लेप करने से `कच्छू-कुष्ठ´ रोग सिर्फ तीन दिन में ही ठीक हो जाता है।

*अडूसे के कोमल पत्तों को पीसकर हल्दी और गाय के पेशाब में मिलाकर लेप करने से तीन ही दिन में कच्छू-कोढ़ दूर हो जाता है"

७९. खसरा :– ५–५ ग्राम पाद, पटोल, कुटकी, लाल चंदन सफेद चंदन, खस, आमला, अडूसा, जवासा, को बारीक पीसकर ३ पुड़िया बना लें फिर १ पुड़िया को रात को २५० ग्राम पानी में भिगो लें और सुबह उबालने के लिए रख दें जब पानी १ चौथाई रह जाये तो उसे छानकर उसमें एक चम्मच पिसी हुई मिश्री मिलाकर खाली पेट पिएं।

८०. खून की कमी :– एक कप पके अडूसों का रस निकालकर ८ दिन तक पीने से शरीर में खून की मात्रा बढ़ जाती है।

८१. नाड़ी का दर्द :– नाड़ी के दर्द में बाकस (अडूसे) के पत्तों की पट्टी बांधने से लाभ होता है।







🌿 धतूरा: एक अद्भुत औषधि, जिसे पहचानना और समझना ज़रूरी है

भारतीय आयुर्वेद में धतूरा एक ऐसा पौधा है जिसे “औषधीय चमत्कार” भी कहा जाता है। देखने में साधारण, पर गुण असाधारण। इसके पत्ते, फल, बीज और जड़—all parts medicinal—लेकिन साथ ही यह विषैला भी है। इसलिए इसका उपयोग हमेशा सावधानी और अनुभवी वैद्य की देखरेख में ही किया जाना चाहिए।

✅ धतूरे के प्रमुख फायदे

१. जोड़ों और घुटनों का दर्द

धतूरा फल या बीज को सरसों के तेल में पकाकर बनाई गई दवा से मालिश करने पर जोड़ों का पुराना दर्द भी कम होता है। यह नसों में गर्माहट और रक्तसंचार बढ़ाता है।

२. लकवा (Paralysis) में सहायक

आयुर्वेद में धतूरा जड़ का विशेष महत्व बताया गया है। जड़ से मालिश करने पर लकवा प्रभावित नसों में हलचल बढ़ती है और सूजन कम होती है।

३. पैरों की झुनझुनी और सुन्नपन

जिन लोगों को पैरों में झुनझुनी, कमजोरी या सनसनी रहती है, उनके लिए धतूरा तेल लाभकारी माना गया है।

४. अस्थमा और सांस की समस्या

सूखे पत्तों का धुआँ श्वासनली को साफ करता है और अस्थमा रोगियों को राहत देता है। पुराने समय में इसे "श्वास ओषधि" कहा जाता था।

५. त्वचा संबंधी रोग

धतूरे की पत्तियों का लेप फोड़े–फुंसी, सूजन और छोटे त्वचा रोगों में उपयोग किया जाता है।

⚠ सावधानी क्यों ज़रूरी है?

धतूरा जितना प्रभावी है, उतना ही विषैला भी है। गलत मात्रा लेने पर—

चक्कर

तेज धड़कन

उलझन

बेहोशी तक हो सकती है

इसलिए यह घरेलू प्रयोग की चीज़ नहीं है। इसे खाने या निगलने का प्रयोग बिल्कुल न करें।

केवल बाहरी प्रयोग या वैद्य की बताई मात्रा ही सुरक्षित है।

🌱 निष्कर्ष

धतूरा एक शक्तिशाली औषधीय पौधा है, जो कई गंभीर समस्याओं में राहत दे सकता है। लेकिन सही जानकारी और सावधानी सबसे ज़रूरी है। अगर आप किसी रोग में इसका प्रयोग करना चाहते हैं, तो किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य लें।





🌿🌿🌿🌿🌿 इस पौधे का नाम Milk Thistle (मिल्क थिसल) है। हिंदी में इसे "दूधकटारा" या "दूधी कांटा" भी कहा जाता है।

🌿 पहचान

• इसमें कांटेदार हरी पत्तियाँ होती हैं।

• फूल बैंगनी/जामुनी रंग के होते हैं।

• इसके बीज (जैसे तस्वीर में दिखे हैं) औषधीय रूप में सबसे ज्यादा उपयोग होते हैं।

🌱 कहाँ पाया जाता है?

• यह पौधा यूरोप, अमेरिका और एशिया के कुछ हिस्सों में पाया जाता है।

• भारत में यह हिमालय, पंजाब, हिमाचल, उत्तराखंड और ठंडी जगहों में मिल सकता है।

🧪औषधीय गुण

मिल्क थिसल के बीजों में Silymarin (सिलिमेरिन) नामक तत्व पाया जाता है जो बहुत शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट होता है।

✔️ उपयोग और फायदे

लिवर और पित्ताशय

फैटी लिवर, हेपेटाइटिस, शराब से खराब लिवर में मदद

डिटॉक्सिफिकेशन

शरीर से विषैले पदार्थ निकालने में सहायक

ब्लड शुगर

डायबिटीज में इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ाता है

त्वचा

एलर्जी और पिम्पल्स में फायदेमंद

कैल्शियम अवशोषण

हड्डियों को मजबूत करता है

🌿 सेवन कैसे किया जाता है?

• पाउडर – १–३ ग्राम प्रतिदिन

• बीज चबाकर

• कैप्सूल/टैबलेट

• टी/चाय

👉 इसे खाली पेट या डॉक्टर की सलाह से लेना सही रहता है।

⚠ सावधानी

• गर्भवती महिलाएँ बिना सलाह के न लें।

• यदि आप लीवर दवा ले रहे हैं तो डॉक्टर से सलाह ज़रूर लें।



🌿🌿🌿🌿 #शिवलिंगी का #बाझपन को भी पुत्र दे सकता है १००% #गारंटी

बहुत बड़ा #चमत्कारिक प्रयोग है बस

१. प्रजनन-सम्बन्धी लाभ

- *बीज का चूर्ण* (½-1 ग्राम) को शहद या दूध में मिलाकर रोज़ाना सेवन करने से पुरुषों में वीर्य की मात्रा और गुणवत्ता बढ़ती है, तथा महिलाओं में गर्भधारण की संभावना सुधारती है।

- *गर्भाशय-टॉनिक* के रूप में पत्ते का काढ़ा (२ ग्राम पत्ते २०० ml पानी में उबालें) मासिक चक्र को नियमित करता है और पीड़ादायक माहवारी में राहत देता है।

२. रक्त-शर्करा नियंत्रण

- बीज का पाउडर (१ ग्राम) को भोजन के बाद पानी में घोलकर लेने से रक्त-शर्करा का स्तर स्थिर रहता है; यह हल्के-मध्यम मधुमेह में सहायक माना जाता है।

३. सूजन-रोधी एवं दर्द-निवारक

- पत्तों का लेप (पत्ते को पीस कर थोड़ा पानी मिलाकर) घुटने या जोड़

बाझपन वाली महिला के लिए

शतावरी २०० ग्राम

कामराज ५० ग्राम

अश्वगंधा १०० ग्राम

पुत्रजीवा १०० ग्राम

जीवंतिका ५० ग्राम

शिवलिंगी बीज १०० ग्राम

सबको एक में पीसकर पाउडर बना ले

इस पाउडर को गाय के दूध में मिलाकर पीना है जो गाय बछड़ा को जन्म दिया हो दोनों टाइम पीना है एक बड़ा चम्मच २०० ग्राम दूध में मिलाकर पीना है

और पहले गर्भाशय साफ करने के लिए उसको दीजिए

बैद्यनाथ सुंदरी सखी

मेंसोरैक्स

राजः प्रवर्तनी वटी

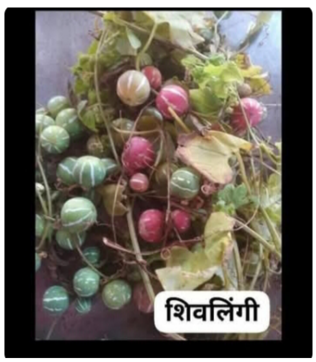
नष्टपुष्पांतक रस

उलट कंबल क्वाथ

और तुलसी का रस के अडहुल फूल में मिलाकर २०० ग्राम पानी में मसलकर करके खूब महीन कर दीजिए उसमें थोड़ा मिश्री मिलाकर उसको पीजिये

बहुत बड़ा चमत्कारी प्रयोग





🌿🌿🌿🌿🌿 #अरंडी का पौधा (Castor – Ricinus communis) प्राचीन समय से ही #औषधीय और कृषि महत्व के लिए जाना जाता है। इसके पत्तों को बागवानी में "मिट्टी का सोना" कहा जाता है, क्योंकि इनमें इतनी शक्ति होती है कि ये बंजर मिट्टी को भी हरा–भरा बना सकते हैं।

अरंडी के पत्ते बागवानी में कई रूपों में लाभ पहुँचाते हैं। इन्हें सीधे मिट्टी में मिलाकर, कम्पोस्ट में डालकर, या इनके घोल का छिड़काव करके पौधों की सेहत सुधारी जा सकती है और मिट्टी की उर्वरता भी बढ़ाई जा सकती है।

🌿 अरंडी के पत्तों के बागवानी फायदे

🔸 जैविक खाद का स्रोत

• अरंडी के पत्ते सड़ने पर नाइट्रोजन, फॉस्फोरस और पोटाश जैसे पौधों के लिए जरूरी तत्व छोड़ते हैं।

• इन्हें सुखाकर चूर्ण बनाकर मिट्टी में मिलाने से पौधों की वृद्धि तेज होती है।

• पत्तों का अपघटन मिट्टी को उपजाऊ और जीवांश पदार्थों से भरपूर बनाता है।

🔸 मल्चिंग (Mulching) में उपयोग

• पत्तों को पौधों के चारों ओर बिछाने से नमी लंबे समय तक बनी रहती है।

• खरपतवार कम उगते हैं और मिट्टी का तापमान संतुलित रहता है।

🔸 कीट एवं रोग नियंत्रण

• अरंडी के पत्तों में ricin और alkaloids पाए जाते हैं, जिनकी गंध और रसायन कई कीटों जैसे दीमक, सफेद मक्खी, रस चूसने वाले कीट को दूर रखते हैं।

• पत्तों का घोल leaf extract बनाकर छिड़काव करने से जैविक कीटनाशक का काम करता है।

🔸 गोबर खाद या कम्पोस्ट में तेजी
• पत्ते जल्दी गलते–सड़ते हैं और कम्पोस्ट बनाने की प्रक्रिया को तेज करते हैं।

• इससे कम्पोस्ट में नाइट्रोजन की मात्रा बढ़ती है।

🔸 मिट्टी की सेहत सुधारने में

• सड़ी हुई अरंडी की पत्तियाँ मिट्टी को भुरभुरी और जैविक पदार्थों से भरपूर बनाती हैं।

• इससे सूक्ष्मजीवों की संख्या भी बढ़ती है।

🔸 जैविक टॉनिक ग्रोथ बूस्टर

• अरंडी के पत्तों में मौजूद पोषक तत्व पौधों की जड़ों को मज़बूत करते हैं।

• इसका घोल पत्तों पर छिड़कने से क्लोरोफिल की मात्रा बढ़ती है और पत्तियाँ अधिक हरी–भरी होती हैं।

🔸 सूक्ष्म पोषक तत्वों का स्रोत

• पत्तों के विघटन से मिट्टी में मैग्नीशियम, कैल्शियम और आयरन जैसे सूक्ष्म पोषक तत्व मिलते हैं।

• यह उन पौधों के लिए खास लाभकारी है जिन्हें ज्यादा हरी पत्तियाँ चाहिए जैसे पालक, मेथी, पुदीना आदि।

🔸 जैविक रिपेलेंट

• अरंडी के पत्तों की गंध और रासायनिक तत्व चूहे, चींटियाँ और कुछ हद तक घोंघे–गोगलों को भी दूर रखते हैं।

• खेत या गमले के आसपास पत्ते बिछाने से यह असर देखा जा सकता है।

🔸 अन्य जैविक खादों के साथ सामंजस्य
• पत्तों को नीम की खली, गोबर खाद या वर्मी कम्पोस्ट के साथ मिलाने पर इनका असर और बढ़ जाता है।

• इससे पौधों को संतुलित पोषण मिलता है।

🔸 बीज उपचार

• परंपरागत खेती में अरंडी के पत्तों का रस या घोल बीजों को उपचारित करने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है।

• यह बीजों को फफूंद और कीटों से बचाता है और अंकुरण दर बढ़ाता है।

🔸 औषधीय लाभ का अप्रत्यक्ष असर

• अरंडी के पत्तों से निकलने वाला स्राव latex कई हानिकारक सूक्ष्मजीवों को मारता है।

• जब ये पत्ते मिट्टी में मिलते हैं, तो पौधों की जड़ों को रोग प्रतिरोधक क्षमता मिलती है।

👉 प्रयोग के तरीके:

🔹 पत्तों को सुखाकर चूर्ण बनाकर गमले या खेत की मिट्टी में मिलाएँ।

🔹 ताजे पत्तों का काढ़ा बनाकर छिड़काव करें (१ किलो पत्ते + ५ लीटर पानी, २४ घंटे भिगोकर छान लें)।

🔹 कम्पोस्ट में अन्य जैविक कचरे के साथ डालें।

🔹 मल्च के रूप में पौधों की जड़ों के चारों ओर बिछाएँ।

अगर यह जानकारी आपको उपयोगी लगी हो, तो कृपया इसे अपने दोस्तों और परिवारजनों के साथ साझा करें। अपने अनुभव, सुझाव या प्रश्न नीचे कमेंट में ज़रूर लिखें। हम हर प्रतिक्रिया का स्वागत करते हैं।



🌿🌿🌿🌿🌿 ये पौधा सन (Sunn Hemp) या जंूते Family का पौधा – Crotalaria juncea है।

भारत में इसे कई नामों से जाना जाता है:

🌿 स्थानीय नाम:

• सन/सनाई

• ताग/तागा

• भुई मुठ्ही

• जिंजी/झिंझरा

• पटसन

• Madras Hemp (अंग्रेज़ी नाम)

——

✅ पहचान (Identification)

फूल

चमकदार पीले रंग के, तितली आकार के

पत्तियां

लंबी, पतली और हरी

तना

सीधा और मजबूत (फाइबर उपयोग के लिए)

बीज की फली

सूखकर झनझनाहट की आवाज करती है

ऊँचाई

३ से ६ फीट तक

🌱 यह किस काम आता है? (Uses)

✔ १. मिट्टी सुधारने में

• यह पौधा मिट्टी में नाइट्रोजन बढ़ाता है।

• खेती में इसे ग्रीन मैन्योर (हरी खाद) की तरह इस्तेमाल किया जाता है।

• मिट्टी की ब्लैकनेस, उपज और पानी रोकने की क्षमता बढ़ाता है।

✔ २. फाइबर के लिए

• इसकी तने से रस्सी, बोरियां, तार, कपड़ा व कृषि धागा बनाया जाता है।

• इसे जूट का विकल्प भी माना जाता है।

✔ ३. पशु चारा

• इसकी मुलायम पत्तियां और हरी फली पशुओं के लिए चारे के रूप में उपयोग होती हैं।

✔ ४. पर्यावरण उपयोग

• यह तेजी से बढ़ने वाला पौधा है।

• कार्बन अवशोषण में बहुत सहायक है।

🍃 औषधीय लाभ

• पत्तियों में एंटीबैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुण पाए जाते हैं।

• लोक चिकित्सा में इसका उपयोग किया जाता है—

✔ घाव जल्दी भरने में

✔ त्वचा संक्रमण में

✔ कीट काटने पर

लेकिन इसे बहुत सेवन नहीं किया जाता क्योंकि बीज हल्के विषैले होते हैं।

🌾 कब और कैसे उगाया जाता है?

बोने का समय

बारिश के मौसम (June–August)

पानी की जरूरत

बहुत कम

मिट्टी

रेतीली से लेकर मध्यम उपजाऊ

कटाई

९०–१२० दिन में तैयार

⚠ सावधानी

• बीज बच्चों या जानवरों को कच्चे रूप में न खिलाएं, क्योंकि इनमें टॉक्सिक एल्कलॉयड्स पाए जाते हैं।

• बहुत अधिक मात्रा में पशु चारे का उपयोग न करें।

🌼 सारांश:

यह पौधा फोटो में फाइबर, हरी खाद, पर्यावरण सुधार और चारे के लिए बेहद उपयोगी "सन (Crotalaria juncea)" पौधा है।



🌿🌿🌿🌿🌿 ऑलिव ऑयल (जैतून) 🌹

ऑलिव ऑयल जिसे जैतून का तेल कहा जाता हैं, यह पोषक तत्वों से भरपूर और कई बीमारियों में फायदेमंद होता है। खाना बनाने में जैतून के तेल का इस्तेमाल बहुत लाभकारी होता है क्योंकि जैतून के तेल को हृदय के लिए बहुत हेल्दी माना जाता है। लेकिन क्या आपको पता है, जैतून के तेल का इस्तेमाल कई प्राकृतिक औषधियों और घरेलू नुस्खों के तौर पर भी किया जाता है। इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सिडेंट गुण के साथ हेल्दी फैट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। यह आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं, जैतून का तेल कैसे खाएं, जैतून का तेल ठंडा होता है या गरम, जैतून का तेल कैसे खाएं, इत्यादि। जैतून का तेल बच्चों से लेकर बड़ों तक सबके लिए फायदेमंद होता है। यह कई बीमारियों से आराम दिलाने में बहुत प्रभावकारी होता है।

डायबिटीज में पायदेमंद होता है

जैतून का तेल डायबिटीज को ठीक करने में सहायक होता है। यह डायबिटीज के शुरुआती दौर को रोकने में सहायक होता है। यह ब्लड शुगर के स्तर को कम करता है और इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता को बढ़ाता है। आप नियमित रूप से अपने डाइट में जैतून के तेल को शामिल कर सकते हैं।

हड्डियों के लिए फायदेमंद होता है

जैतून का तेल आपके हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है। यदि आप अपने बढ़ती उम्र में हड्डियों की समस्याओं से राहत पाना चाहते हैं तो अपने आहार में जैतून के तेल को जरूर शामिल करें। आप इसके तेल को अपने आहार में शामिल करने के अलावा हड्डियों का डायरेक्ट मसाज भी कर सकते हैं। इससे आपको राहत मिलेगी।

बालों के लिए अच्छा होता है

जैतून का तेल आपके बालों की समस्याओं को दूर करने के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद पोषक तत्व आपके बालों को जरूरी पोषण प्रदान करते हैं और आपके बालों को खुजली और डैंड्रफ से दूर रखने में सहायक होते हैं। आप इसको रात में सोने से पहले अपने बालों में लगा सकते हैं।

स्किन को फायदा पहुंचाता है

जैतून के तेल में विटामिन ई और एंटी−ऑक्सिडेंट पाए जाते हैं जो आपकी त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। यह आपकी त्वचा के चमक को बढ़ाती है और एजिंग की समस्या को भी कम करती है। आप जैतून के तेल को नियमित रूप से रात को सोने से पहले अपने बॉडी पर लगा कर तेल मालिश कर सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल कम करने में सहायक

जैतून के तेल में ७०% के करीब मोनोसैचुरेटेड फैटी एसिड होता है, जो आपके ब्लड में कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल करने में सहायक होता है। आयुर्वेद की माने तो यह आपके मेटाबोलिज्म को बढ़ाकर कोलेस्ट्रॉल लेवल को नियंत्रित रखने में सहायक होता है।

पाचन को ठीक करता है

जैतून का तेल आपके पाचनतंत्र के लिए बहुत अच्छा होता है। आयुर्वेद के अनुसार यह आपके पेट की पाचक अग्नी को बढ़ाता है और आंतों को मजबूत बनाता है, जिसके कारण खाने का अवशोषण और बाहर निकालने की प्रक्रिया काफी आसान हो जाती है। ऑलिव ऑयल के नियमित सेवन से पेट से जुड़ी समस्याओं (कब्ज आदि) से आराम मिलता है।

हृदय के लिए अच्छा होता है

कई अनुसंधान में इस बात की पुष्टी हुई है कि एक्स्ट्रा वर्जिन ऑयल आपके हृदय के लिए बहुत लाभदायक होता है। यह आपको कई हृदय रोगों से बचाता है। यदि आपको किसी तरह का हृदय रोग है तो आप नियमित रूप से अपने आहार में इसका सेवन कर सकते हैं।

मोटापा नहीं होता है

ऑलिव ऑयल में पाया जाने वाला मोनोसैचुरेटेड फैट्स आपके वजन को नियंत्रित करने में सहायक होता है और आपके पाचनतंत्र को भी ठीक करने के साथ भूख को कम करता है। इससे आपके अतिरिक्त कैलोरी का सेवन रोकने या कम करने में सहायता मिलती है।

ये पोस्ट जानकारी के लिए है ऑलिव ऑयल से किसी को एलर्जी हो तो इसका सेवन डॉ की सलाह से ही करें 🙏



🌿🌿🌿🌿🌿 मुचकुंद🌹

यह सुंदर फूल वाला दुर्लभ वृक्ष मुचकुन्द का हैं।

फूल कलियों के अन्दर बन्द होते हैं। इसकी कलियाँ पाँच खण्डों में बटी होती हैं। छिले हुए केले की तरह दिखाई देती हैं। प्रत्येक फूल केवल एक रात तक रहता है। मधुर और सुगन्धित होने के कारण चमगादड़ इन फूलों की तरफ आकर्षित होते हैं। मुचकुन्द देखने में जितना आकर्षक लगता है उतना ही इसका औषधीय गुण अनगिनत होता है।

मुचकुंद कड़वा, तिक्त, उष्ण, कफशामक, स्वरवर्धक तथा रक्तपित्त (कान-नाक से खून बहने की बीमारी), शिरोरोग या सिरदर्द, विषरोग, मुखरोग, कास या खांसी, कण्ठरोग या गले की बीमारी, व्रण या अल्सर, पामा या एक्जिमा, व सूजन को कम करने में सहायक होता है।

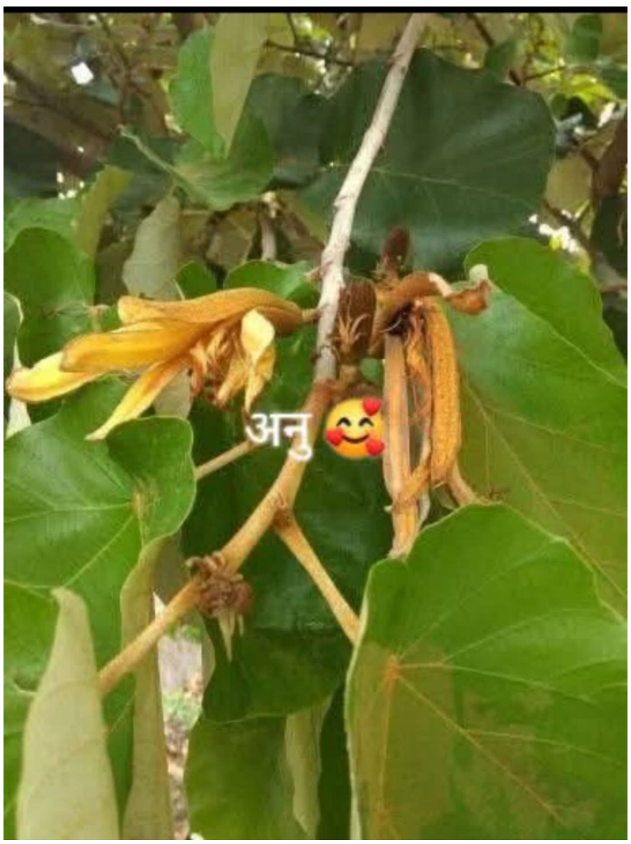
इसके फूलों में एक प्रकार का सुगन्धित तेल रहता है,जो वेदनाशामक या दर्द कम करने में मदद करता है। मुचकुन्द फूल तथा पत्ते से बने काढ़े से गरारा करने से ग्रसनी शोथ तथा गले की खरास से आराम मिलता है। विषाक्त जीवों द्वारा काटे गए स्थान पर मुचकुन्द पुष्प कल्क को पीसकर लेप करने से वेदना, शोथ आदि प्रभावों का शमन होता है। मुचकुंद पत्ते को पीसकर व्रण तथा चोट पर लगाने से घाव जल्दी भरता है तथा सूजन कम हो जाती है।

मुचकुन्द चूर्ण में शहद मिलाकर सेवन करने से खाँसी तथा सांस की नली की सूजन से आराम मिलने में मदद मिलती है।

अगर दिन भर के तनाव के कारण सिर में दर्द कर रहा है तो चावल तथा मुचकुन्द फूल को सिरके में पीसकर सिर पर लेप करने से सिरदर्द और सूजन में आराम मिलता है।

मुचकुंद के पौधे को घर के सामने लगाने से सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है।

मुचुकुंद के फुल और छाल मानव एवं पशु के लिए औषधीय रूप में काम आते है।



🌿🌿🌿🌿🌿 रुद्रवंती एक दुर्लभ और औषधीय पौधा है, जिसे आयुर्वेद में पाचन तंत्र, त्वचा रोग, बांझपन, कमजोरी और श्वसन रोगों के लिए उपयोग किया जाता है। इसे संजीवनी स्वरूप जड़ी–बूटी माना जाता है।

——

🌱 यह पौधा कैसा दिखता है? (पहचान)

पौधे का प्रकार

छोटा झाड़ीदार पौधा

ऊँचाई

१०–४० सेमी

पत्तियाँ

छोटी, मुलायम, हल्की चांदी जैसी

फूल

बहुत छोटे, सफेद रंग के

स्वाद

कड़वा और कसैला

पाया जाता है

सूखे और रेतीले क्षेत्रों में

📍 कहाँ पाया जाता है?

यह पौधा मुख्य रूप से भारत के शुष्क क्षेत्र जैसे –

✓ राजस्थान

✓ गुजरात

✓ महाराष्ट्र

✓ मध्यप्रदेश

✓ राजस्थान के रेगिस्तान में खूब मिलता है।

🌿 औषधीय गुण (Medicinal Properties)

मूत्राशय के लिए उत्तम

पथरी, मूत्र रुकावट

पाचन तंत्र मजबूत

पेट दर्द, गैस, अपच

महिला स्वास्थ्य

बांझपन, मासिक धर्म समस्या

श्वसन रोग

अस्थमा, खांसी, सांस की समस्या

त्वचा

घाव भरना, संक्रमण रोकना

बल तथा ऊर्जा

कमजोरी, थकान

💊 आयुर्वेद में उपयोग

➡ चूर्ण (Powder)

➡ काढ़ा

➡ पेस्ट त्वचा पर

➡ डेकोक्शन (काढ़ा) मूत्र रोगों में

🩺किसमें लाभदायक?

✔ किडनी स्टोन

✔ पेशाब में जलन

✔ बांझपन (Infertility)

✔ लीवर रोग

✔ खांसी, दमा

✔ कमजोरी

✔ त्वचा रोग व घाव

⚠ सावधानियाँ

❌ गर्भवती महिलाओं को बिना सलाह प्रयोग नहीं करना चाहिए।

❌ अधिक मात्रा में लेने से उल्टी, दस्त या कमजोरी हो सकती है।

🌿 पौधे की खेती (अगर लगाना चाहते हैं)

मिट्टी

रेतीली और सूखी

धूप

पूरी धूप में बढ़ता है

पानी

बहुत कम पानी

तापमान

गर्म और शुष्क जलवायु

यह पौधा सूखा सहनशील है और ज्यादा ध्यान नहीं मांगता।

📷 कैसा दिखता है?

छोटा झाड़ी जैसा

- पत्ते छोटे और चांदी से धूसर

- सफेद छोटे फूल

अगर आप चाहें तो मैं आपको इसकी वास्तविक हाई-क्वालिटी तस्वीरें भी दिखा सकता हूँ।

⭐ खास बात

➡ आयुर्वेद में इसे उत्तम प्रजनन शक्ति बढ़ाने वाली जड़ी–बूटी माना जाता है।

➡ इसे रसायन औषधि भी कहते हैं जो शरीर को अंदर से मजबूत बनाती है।





🌿🌿🌿🌿🌿 कुलंजन (Kulanjan) जिसे थाई अदरक, सतीश, गंधवजन, या Alpinia galanga भी कहा जाता है, एक औषधीय पौधा है जो आयुर्वेद, यूनानी और पारंपरिक चिकित्सा में बहुत उपयोग होता है। इसका स्वाद तीखा, सुगंधित और गर्म प्रकृति का होता है।

कुलंजन पौधे का परिचय

- वैज्ञानिक नाम: Alpinia galanga

- परिवार: Zingiberaceae (अदरक परिवार)

- स्वभाव: गर्म और तीखा

- स्वाद: कड़वा + तीखा

- उपयोग: औषधीय, मसाला, सुगंध

पहचान (Identification)

पत्तियाँ

लंबी, हरी और हल्की सुगंधित

तना

थोड़ा मोटा और अदरक जैसा

जड़ (Rhizome)

लाल-भूरे रंग की, बहुत सुगंधित, कठोर

फूल

छोटे, सफ़ेद और गुच्छों में

🌱कहाँ उगाया जाता है?

• भारत के उत्तर–पूर्व, असम, झारखंड, बंगाल, कर्नाटक, केरल में अधिक मिलता है।

• 20–30°C तापमान और नमी वाली मिट्टी में शानदार बढ़ता है।

🌱कुलंजन के औषधीय गुण

✔ रोग प्रतिरोधक बढ़ाता है

✔ एंटी–इंफ्लेमेटरी

✔ एंटी-वायरल और एंटी-बैक्टीरियल

✔ पाचन सुधारक

✔ दर्द निवारक

🌱स्वास्थ्य लाभ (Uses)

पाचन के लिए

गैस, पेट फूलना, अपच में लाभकारी

गले के लिए

खांसी, गले में खराश, आवाज बैठना

दर्द में

गठिया, जोड़ों का दर्द, सूजन

दिमाग के लिए

याददाश्त और मानसिक शक्ति बढ़ाता है

फेफड़ों के लिए

अस्थमा, सर्दी-जुकाम में लाभ

🌱कैसे उपयोग करें?

चूर्ण १–३ ग्राम गुनगुने पानी या शहद के साथ

काढ़ा ५–१० ग्राम पानी में उबालकर

ताज़ी जड़ १–२ ग्राम चबाकर या काढ़े में

बागवानी: कैसे उगाएँ?

• मिट्टी: दोमट + कंपोस्ट

• धूप: ५०–६०% सूर्य और ४०% छाया

• सिंचाई: हफ्ते में २–३ बार

• कटाई: रोपने के ८–१० महीने बाद

——

♀साइड इफेक्ट्स

अधिक मात्रा में लेने से ये समस्याएँ हो सकती हैं:

❌ जलन

❌ अधिक गर्मी

❌ गर्भवती महिलाओं को बिना डॉक्टर सलाह नहीं लेना चाहिए

——

लोक प्रचलित नुस्खे

• गले और आवाज के लिए:

कुलंजन + काली मिर्च + शहद।

• गैस-अपच के लिए:

कुलंजन चूर्ण + अजवाइन + थोड़ा सा सेंधा नमक।

——

निष्कर्ष

कुलंजन एक बहुमूल्य औषधीय जड़ी-बूटी है जिसकी जड़ का उपयोग खांसी, अस्थमा, पाचन समस्याएँ, दर्द और रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने में किया जाता है।






🌿🌿🌿🌿🌿#अश्वगंधा एक महत्वपूर्ण #आयुर्वेदिक #औषधि है, जिसका उपयोग प्राचीन काल से शरीर और मन को स्वस्थ रखने के लिए किया जा रहा है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट, लीवर टॉनिक, एंटी–इंफ्लेमेटरी और एंटी–बैक्टीरियल जैसे गुण पाए जाते हैं, जो शरीर को रोगों से बचाने के साथ–साथ ऊर्जा और प्रतिरोधक क्षमता को भी

बढ़ाते हैं। इसे आयुर्वेद में "इंडियन जिनसेंग" भी कहा जाता है क्योंकि यह शरीर को पुनर्जीवित करने की क्षमता रखता है।

✅ अश्वगंधा के ५ चमत्कारिक फायदे जाने :–

१) शक्ति बढ़ाने में मददगार :

अश्वगंधा शरीर की ताकत और सहनशक्ति को बढ़ाने में सहायक है। यह थकान और कमजोरी को दूर कर शरीर को मजबूत और ऊर्जावान बनाता है।

२) ब्लड प्रेशर और तनाव पर नियंत्रण :

अश्वगंधा का नियमित सेवन ब्लड प्रेशर को संतुलित रखने में मदद करता है। यह मानसिक तनाव, चिंता और थकान को कम करके मन को शांत रखता है।

३) जोड़ों के दर्द से राहत :

अश्वगंधा का तेल जोड़ो के दर्द और सूजन को कम करने में बहुत उपयोगी है। इसके एंटी–इंफ्लेमेटरी गुण शरीर के दर्द और अकड़न से राहत दिलाते हैं।

४) पुरुषों के लिए लाभदायक :

अश्वगंधा पुरुषों में हार्मोनल संतुलन बनाने, शुक्राणु की गुणवत्ता सुधारने और टेस्टोस्टेरोन के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। यह समग्र पुरुष स्वास्थ्य के लिए एक प्राकृतिक टॉनिक है।

५) नींद की गुणवत्ता में सुधार :

अगर आपको नींद न आने की समस्या है, तो अश्वगंधा एक बेहतरीन उपाय है। यह तनाव और चिंता को कम करके मन को शांत करता है, जिससे नींद गहरी और सुकूनभरी आती है।

✅ अश्वगंधा का उपयोग कैसे करें :–

अश्वगंधा का सेवन कई तरीकों से किया जा सकता है – इसकी जड़ों को सुखाकर पाउडर बनाएं और दूध या गुनगुने पानी के साथ लें। इसके पत्तों से बना पाउडर भी स्वास्थ्यवर्धक होता है। अश्वगंधा का तेल शरीर की मालिश में उपयोग किया जा सकता है, जिससे मांसपेशियों को आराम और जोड़ों के दर्द में राहत मिलती है।

⚠ सावधानियां :–

अश्वगंधा भले ही प्राकृतिक और आयुर्वेदिक औषधि हो, लेकिन किसी भी हर्बल सप्लीमेंट की तरह इसे भी सीमित मात्रा में लेना जरूरी है। यदि आप किसी दवा का सेवन कर रहे हैं या किसी स्वास्थ्य समस्या से ग्रस्त हैं, तो सेवन से पहले आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श अवश्य लें।

✨ अगर यह जानकारी उपयोगी लगी हो तो पोस्ट को लाइक करके, हमारे फेसबुक पेज को फॉलो करें,



🌿🌿🌿🌿🌿 वज्रदंती पौधा (Vajradanti Plant) जिसे हिंदी में वज्रदंती, संस्कृत में वज्रदन्ती और अंग्रेज़ी में Toothache Plant या Acmella भी कहते हैं।

यह एक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक औषधीय पौधा है, खासकर दाँतों और मसूड़ों के रोगों में अत्यंत उपयोगी माना जाता है।

——

🌿 पहचान (Identification)

स्वरूप छोटा हर्बल पौधा

पत्तियाँ हरी, चिकनी, हल्की दाँतेदार किनारी

फूल पीले रंग के, छोटा गोल स्पंज जैसा

बीज काले और छोटे आकार के

स्वाद हल्का तीखा और सुन्न करने वाला

जब फूल को मुँह में रखा जाए तो हल्की झनझनाहट और सुन्नता महसूस होती है — यही इसका औषधीय प्रभाव है।

🌍 कहाँ पाया जाता है?

• भारत, श्रीलंका, नेपाल और दक्षिण एशिया में मुख्य रूप से पाया जाता है।

• जंगलों, पहाड़ी क्षेत्रों और खेतों के किनारों पर स्वतः उगता है।

🏺 पारंपरिक मान्यता (Old Beliefs)

• आयुर्वेद में इसे दाँतों और मसूड़ों का सबसे शक्तिशाली पौधा माना गया है।

• प्राचीन वैद्य इसका उपयोग दंतमंजन बनाने में करते थे।

• माना जाता था कि यह दाँतों को वज्र (हीरे) जैसा मजबूत बनाता है – इसी से इसका नाम वज्रदंती पड़ा।

✨ औषधीय गुण (Medicinal Benefits)

✔ दाँत दर्द में तुरंत आराम

✔ मसूड़ों की सूजन (Gingivitis) में लाभकारी

✔ पायरिया और बदबूदार सांस दूर करता है

✔ दाँतों को मजबूत बनाता है

✔ बैक्टीरिया और संक्रमण को रोकता है

✔ हड्डियों और दाँतों में कैल्शियम अवशोषण बढ़ाता है

✔ फंगल और बैक्टीरियल इंफेक्शन में उपयोगी

🪥उपयोग (How to Use)

१🟦 कच्चे फूल चबाना

• १–२ फूल चबाने से

✔ मसूड़ों की सूजन कम

✔ दर्द में तुरंत आराम

२🟦 जड़ों का काढ़ा

• आधा कप पानी में जड़ उबालकर कुल्ला करना → पायरिया और बदबू में लाभकारी।

३🟦 दंतमंजन (Tooth Powder)

वज्रदंती पाउडर + लौंग पाउडर + सेंधा नमक

→ मसूड़ों को मजबूत करता है।

४🟦 आयुर्वेदिक तेल

• वज्रदंती तेल मसूड़ों में लगाने से रक्तसंचार बढ़ता है और दाँत मजबूत होते हैं।

🌱 खेती (Cultivation)

मिट्टी रेतीली या दोमट

धूप आंशिक धूप, पूरी छाया भी चलेगी

पानी मध्यम

तापमान 18–35°C

कटिंग या बीज द्वारा बहुत आसानी से उगता है।

⚠ सावधानी

• अधिक मात्रा में सेवन से मुँह ज्यादा सुन्न हो सकता है।

• गर्भवती महिलाएँ या छोटे बच्चों को सेवन कराने से पहले वैद्य की सलाह जरूरी।

🛕 निष्कर्ष

वज्रदंती पौधा प्रकृति द्वारा दिया गया शक्तिशाली हर्बल टूथ केयर प्लांट है।

यह दाँतों, मसूड़ों, बदबू, और पायरिया जैसी समस्याओं में अत्यंत लाभकारी है और आज भी कई आयुर्वेदिक टूथपेस्ट में इसका उपयोग होता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 कंटकारी जिसे कांटेली, भटकटैया, कंटी बेल, पीलू बैंगन भी कहा जाता है। यह एक औषधीय पौधा है और आयुर्वेद में दशमूल का हिस्सा है। इसके तने, पत्ते और फल सभी कांटेदार होते हैं।

---

२. पहचान

• पौधा झाड़ी जैसा होता है।

• ऊँचाई लगभग १–१.५ मीटर।

• पत्तियां बड़ी और किनारे पर कांटे।

• फूल बैंगनी रंग के छोटे होते हैं (बैंगन के फूल जैसे)।

• फल छोटे पीले या हरे धारीदार बिंदेदार होते हैं, जैसे मिनी बैंगन।

---

३. कहाँ पाया जाता है

• भारत के सूखे और गर्म क्षेत्रों में आसानी से उगता है।

• खेतों, जंगलों और खाली पड़ी ज़मीन पर अपने आप उग जाता है।

---

४. औषधीय उपयोग

कंटकारी का उपयोग आयुर्वेद और घरेलू उपचार में किया जाता है।

✔ खांसी, दमा, सांस की तकलीफ में

✔ सर्दी, जुकाम, बलगम में

✔ पेट के कीड़े और अपच में

✔ मूत्र संबंधित समस्या में

✔ त्वचा रोग और सूजन में

✔ जोड़ों के दर्द में

---

५. कैसे उपयोग करें

सूखे फल

काढ़ा या चूर्ण

जड़

दमा और खांसी में

पत्तों का रस

त्वचा परिणाम, फोड़े–फुंसियों पर

पौधा चूर्ण

पेट और श्वास रोग में

काढ़ा बनाने का तरीका:

१ चम्मच सूखे फल या जड़ को पानी में उबालकर आधा होने पर छानकर पिया जाता है।

⸻

६. सेवन मात्रा (परंपरागत)

• चूर्ण: २–३ ग्राम

• काढ़ा: 50–100 ml

(बच्चों के लिए कम मात्रा)

⸻

७. सावधानियां

• गर्भवती महिलाएं बिना विशेषज्ञ सलाह सेवन न करें।

• अधिक मात्रा में लेने से उलटी या पेट दर्द हो सकता है।

• यह पौधा कांटेदार है, संभालते समय सावधानी जरूरी है।

⸻

८. खेती

• बीज से उगता है।

• पानी कम मांगता है।

• धूप वाले स्थान में बेहतर बढ़ता है।

⸻

निष्कर्ष

कंटकारी एक शक्तिशाली औषधीय पौधा है, खासकर श्वास और खांसी की समस्याओं में बहुत लाभकारी माना जाता है। इसके फल, जड़, पत्ते सभी उपयोगी होते हैं।



🌿🌿🌿🌿🌿 फरीद बूटी (Farid Buti) के बारे में — यानी कि यह क्या है, इसके गुण–उपयोग, सावधानियाँ आदि — सभी कुछ समझे और जाने ।

🌿 फरीद बूटी — क्या है?

• फरीद बूटी का वनस्पति नाम Cocculus hirsutus है। यह बेल (vine) होती है।

• इसे अन्य नामों से भी जाना जाता है — जैसे पातालगरुड़ी, जलजमनी, छिरहटा/छिरेटा/चिरिहिंटा आदि।

• यह भारत समेत उष्णकटिबंधीय व उप–उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में पाई जाती है।

✅ फरीद बूटी के पारंपरिक/आयुर्वेदिक फायदे

धार्मिक/आयुर्वेदिक मान्यताओं और पारंपरिक उपयोग के अनुसार, फरीद बूटी को कई तरह की बीमारियों व समस्याओं में उपयोगी माना जाता है। नीचे कुछ प्रमुख उपयोग दिए गए हैं:

• सिरदर्द — फरीद बूटी की जड़ या पत्तों को पीसकर और सिर पर लगाने से सिरदर्द में आराम मिलता है।

• आँखों की परेशानियाँ — रातोंद, आँखों में दर्द, आँखों की अन्य समस्याओं में फायदेमंद; पत्तों के रस से आँखों में “अंजन” किया जा सकता है।

• दाँत दर्द — पत्तों के पेस्ट को दाँतों या मसूड़ों पर लगाने से राहत मिल सकती है।

• पेट से जुड़ी समस्याएँ — बदहज़मी (indigestion), पेट दर्द, दस्त (diarrhea) आदि में जड़–चूर्ण या रस से लाभ मिलता है।

• स्त्री सम्बन्धी और मूत्र/प्रजनन समस्याएँ — जैसे श्वेतप्रदर (leucorrhoea), गोनोरिया आदि में पारंपरिक रूप से उपयोग माना जाता है।

• गठिया व जोड़-दर्द — गठिया, आमवात या गठिया जैसे दर्दों में कुछ हद तक राहत देने के लिए जड़ या पत्तों का उपयोग होता है।

• त्वचा रोग एवं ज़ख्म — पत्तों के रस या पेस्ट से लेप करने से खुजली, घाव, जलन, त्वचा की अन्य दिक्कतों में राहत मिल सकती है।

• साँप के काटने या विष के उपचार में (पारंपरिक उपाय) — कुछ पारंपरिक उपचार विधियों में फरीद बूटी की जड़/रस को विष उतारने या राहत देने के लिए इस्तेमाल किया जाता रहा है।

📝 उपयोग — कैसे और किन भागों का इस्तेमाल होता है

• फरीद बूटी में मुख्य रूप से पत्ते और जड़ (root / rhizome) उपयोगी माने जाते हैं।

• इसे जड़ या पत्तों को सुखाकर, पीसकर (चूर्ण या पेस्ट) — कभी–कभी रस निकालकर — उपयोग किया जाता रहा है।

• आगे, उपयोग करते समय — खासकर आंतरिक (internal) उपयोग के लिए — किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक या जानकार की सलाह लेना बेहतर समझा जाता है।

⚠ सावधानियाँ और बातें जो ध्यान देने योग्य हैं

• फरीद बूटी के कई स्वास्थ्य लाभों का दावा पारंपरिक या आयुर्वेदिक परंपरा पर आधारित है — मतलब, सभी दावे आधुनिक चिकित्सा (वैज्ञानिक अध्ययन) द्वारा प्रमाणित नहीं हुए हैं।

• किसी भी हर्बल जड़ी–बूटी के नियमित या ज़्यादा उपयोग से पहले — ख़ासकर यदि आप गर्भवती हों, गर्भधारण की कोशिश कर रही हों, कोई पुरानी बीमारी हो या अन्य दवाएं ले रही हों — डॉक्टर या आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह लेना ज़रूरी है।

• जड़ी–बूटियों में कभी–कभी एलर्जी, पाचन समस्या या दुष्प्रभाव हो सकते हैं; इसलिए शुरुआत में कम मात्रा से शुरू करें और शरीर की प्रतिक्रिया देखें।

📚 निष्कर्ष — फरीद बूटी कितनी विश्वसनीय है?

फरीद बूटी (पातालगरुड़ी) पारंपरिक आयुर्वेद व देसी इलाजों में एक प्रसिद्ध हर्बल पौधा है, जिसके लिए बहुत-से स्वास्थ्य लाभों का दावा किया जाता है — जैसे सिरदर्द, पेट या त्वचा की समस्याएँ, चिंता, संयुक्त/joint pain, आदि। परंतु — यह समझना महत्वपूर्ण है कि हर दावा सायंटिफिक अध्ययन द्वारा प्रमाणित नहीं है।

अगर आप फरीद बूटी का उपयोग करना चाहती/चाहते हैं — तो सबसे पहले किसी योग्य आयुर्वेदिक या चिकित्सा विशेषज्ञ से सलाह ज़रूर लें।



🌿🌿🌿🌿🌿 सहजन, जिसे मोरिंगा भी कहा जाता है, एक ऐसा पौधा है जिसके फल, पत्ते, बीज और फूल – हर भाग में औषधीय गुण छिपे हैं। इसे गरीबों का मुफ्त का मल्टीविटामिन कहा जाता है क्योंकि यह पौधा शरीर को ३०० से अधिक रोगों से बचाने की क्षमता रखता है।

♦️ इसमें पाए जाते हैं –

🌿 ९० तरह के पोषक तत्व

🌿 ४५ एंटीऑक्सीडेंट गुण

🌿 ३५ दर्द निवारक तत्व

🌿 और १७ तरह के एमिनो एसिड, जो शरीर को स्वस्थ, ऊर्जावान और रोगमुक्त बनाते हैं।

♦️ सहजन के प्रमुख फायदे –

✅ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए :

सहजन में विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट्स की प्रचुरता होती है, जो शरीर की इम्युनिटी को मजबूत बनाते हैं और सर्दी–जुकाम व संक्रमण से बचाते हैं।

✅ दिल को रखे स्वस्थ :

इसमें मौजूद ओमेगा–३ फैटी एसिड और पोटैशियम खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) को कम करके हृदय स्वास्थ्य में सुधार करते हैं।

✅ हड्डियों को मजबूत बनाए :

सहजन कैल्शियम, फॉस्फोरस और मैग्नीशियम से भरपूर होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाते हैं और जोड़ों के दर्द में राहत देते हैं।

✅ डायबिटीज में फायदेमंद :

इसमें एंटी–डायबिटिक तत्व होते हैं जो ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित रखने में मदद करते हैं।

✅ पाचन में सुधार :

सहजन के फाइबर तत्व पाचन को दुरुस्त रखते हैं और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत देते हैं।

✅ स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए उपयोगी :

सहजन में लैक्टोजेनिक गुण पाए जाते हैं जो दूध के उत्पादन को स्वाभाविक रूप से बढ़ाते हैं।

✅ त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद :

सहजन का तेल विटामिन E और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है जो त्वचा को निखारता और बालों को मजबूत बनाता है।

✅ वजन घटाने में सहायक :

सहजन में क्लोरोजेनिक एसिड और एंटी–ओबेसिटी गुण पाए जाते हैं जो फैट को जलाने और वजन घटाने में सहायक हैं।

✅ पुरुषों के लिए लाभकारी :

सहजन पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन स्तर बढ़ाने और इरेक्टाइल डिसफंक्शन जैसी समस्याओं में सुधार लाने में मदद करता है।

🍵 सहजन सूप बनाने की विधि –

सहजन की फलियों को छोटे टुकड़ों में काटें। दो कप पानी में इन्हें धीमी आंच पर उबलने दें। चाहें तो सहजन की पत्तियाँ भी डालें। जब पानी आधा रह जाए, तो गूदा निकालें और ऊपरी छिलका अलग करें। इसमें थोड़ा नमक और काली मिर्च मिलाकर सेवन करें। यह सूप शरीर को ऊर्जा देने, इम्युनिटी बढ़ाने और पाचन सुधारने में बेहद फायदेमंद है।

🌱 विशेषताएँ –

१️⃣ हर भाग उपयोगी – पत्ते, फूल, बीज, फल।

२🟦 प्राकृतिक एंटीबायोटिक और टॉनिक के रूप में कार्य करता है।

३🟦 आसानी से उगने वाला, कम देखभाल में बढ़ने वाला पौधा।

४🟦 शरीर की डिटॉक्स प्रक्रिया को सक्रिय करता है।

अगर यह जानकारी उपयोगी लगी हो तो पोस्ट को लाइक, शेयर और पेज को फॉलो जरूर करें, धन्यवाद 🌿



🌿🌿🌿🌿🌿 अस्थि–संयोजनी (हड़जोड़) – हड्डी जोड़ने वाली आयुर्वेदिक दिव्य जड़ी-बूटी

हड़जोड़ एक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक औषधीय पौधा है, जिसे

हिंदी में हर जोरा गुजराती में बेदारी कहा जाता है।

इस पौधे की खासियत है कि इसकी डालियाँ चौकोर होती हैं, और इसके फूल हल्के गुलाबी या पीच रंग के होते हैं। फल छोटे–छोटे मटर के आकार के लाल रंग के दिखाई देते हैं।

–––

🩹घाव, चोट और हड्डी जोड़ने में लाभ

✔ १. घाव भरने में उपयोग

हड़जोड़ के फलों को इकट्ठा कर नींबू के रस में ४ घंटे घोटकर लेप तैयार किया जाता है।

कट या चोट की जगह इसे लगाकर पट्टी बांध दी जाए तो

➡ २४ घंटे में घाव भर जाता है

➡ और निशान तक नहीं रहता।

✔ २. हड्डी जोड़ने में प्रभावी

हड्डी टूटने पर इसके बीजों को घोटकर चोट वाली जगह पर लगाया जाए तो

➡ १२ घंटे में जोड़ मजबूत होने लगता है

➡ दर्द भी बहुत कम हो जाता है।

✔ ३. चोट, सूजन और फ्रैक्चर में राहत

इसके बीजों को पानी में घोटकर बनाया गया पेय

➡ हर आधे घंटे में ५० ग्राम

➡ दिन में ५–६ बार

देने से सूजन और दर्द में काफी आराम मिलता है।

🌼 अन्य महत्वपूर्ण लाभ

✔ कामोत्तेजक और कृमिनाशक

हड़जोड़ के फूल

➡ ऊर्जा बढ़ाते हैं

➡ पेट के कीड़े (कृमि) नष्ट करने में प्रभावी हैं।

✔ खूनी बवासीर, पेट दर्द इसके उपयोग से

➡ पाचन मजबूत होता है

➡ खूनी बवासीर में आराम मिलता है।

✔ महिलाओं में अनियमित मासिक धर्म

नियमित रूप से उपयोग करने पर मासिक धर्म संबंधी समस्याओं में लाभ होता है।

✔ रीढ़ की हड्डी के दर्द में

इसकी कोमल शाखाओं को गद्दे की तरह बिछाकर लेटने से

➡ रीढ़ के दर्द में राहत मिलती है।

✔ डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर

आयुर्वेद में इसे

➡ शुगर और B.P. नियंत्रित रखने में सहायक माना गया है।

✔ गठिया और लकवा

इसमें मौजूद विरोधी-सूजन (anti-inflammatory) गुण

➡ गठिया

➡ लकवा

जैसे रोगों में भी लाभकारी हैं।

निष्कर्ष

हड़जोड़ वास्तव में एक दिव्य औषधि है।

घाव, चोट, हड्डी टूटना, सूजन, बवासीर, मासिक धर्म समस्या, गठिया, लकवा, डायबिटीज–हाई BP… सबमें यह चमत्कारी लाभ देती है।

इसे सही कहा गया है—

👉 “प्रकृति का वरदान”

⚠️ महत्वपूर्ण नोट

आयुर्वेद की हर औषधि का उपयोग करने से पहले

➡️ अपने डॉक्टर या

➡️ किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ

से सलाह अवश्य लें



🌿🌿🌿🌿🌿 मालू लता (Maloo lata) जिसे हिंदी में “मालू बेल” या “लता शेवरा” भी कहा जाता है, यह एक बेहद उपयोगी औषधीय लता पौधा है।

यह जंगलों में झाड़ियों, दीवारों और पेड़ों पर चढ़कर फैलती है। बहुत से आयुर्वेदिक उपचारों में इसका उपयोग किया जाता है।

🌿 वैज्ञानिक जानकारी

वैज्ञानिक नाम

Cissampelos pareira

परिवार

Menispermaceae

लोक नाम

मालू बेल, पटला बेल, पाठा, अमर बेल

स्वभाव

चढ़ने वाली लता (Climber)

स्वाद

कड़वा और कसैला

🌿 पहचान (Identification)

• इसमें दिल के आकार वाले पत्ते होते हैं।

• पत्तों पर नरम रोम होते हैं।

• तने पर चढ़ने वाली लता जैसी संरचना होती है।

• इसकी जड़ पीली और रेशेदार होती है।

• छोटे हरे–पीले फूल आते हैं और बाद में छोटे फलों के रूप में बीज (ड्रूप) बनते हैं।

———

🌿 कहाँ पाया जाता है?

• भारत, नेपाल, श्रीलंका, चीन और एशिया के गर्म क्षेत्रों में पाया जाता है।

• विशेष रूप से:

• जंगलों में

• नदियों किनारे

• खेतों की मेढ़ों में

• घास के मैदानों में

———

🌿 औषधीय गुण

मालू लता को आयुर्वेद में "शोथहारी", "रक्तशोधक", "मूत्रल", "सूजन कम करने वाली" माना गया है।

👇 इसके मुख्य गुण:

एंटी–इंफ्लेमेटरी

सूजन, दर्द में उपयोगी

एंटीवायरल

वायरल बुखार में लाभ

एंटीबैक्टीरियल

घाव भरने में सहायक

डायूरेटिक

पेशाब की समस्या में उपयोग

महिला स्वास्थ्य टॉनिक

पीरियड और प्रजनन क्षमता बढ़ाने में सहायक

🌿 उपयोग (Medicinal Uses)

🔹 महिलाओं के स्वास्थ्य में

• अत्यधिक रक्तस्राव

• अनियमित माहवारी

• बांझपन (Infertility)

• गर्भाशय की कमजोरी

🔹 मूत्र रोगों में

• पेशाब में जलन

• पथरी

• मूत्र रुकना

🔹 त्वचा रोगों में

• खुजली

• फोड़े–फुंसी

• घाव जल्दी भरना

🔹 जोड़ों और दर्द में

• गठिया

• कमर दर्द

• चोट में सूजन

🌿 उपयोग विधि

काढ़ा

५–६ पत्ते पानी में उबालकर सुबह–शाम

चूर्ण

सूखी जड़ पीसकर १–२ ग्राम शहद/गर्म पानी के साथ

पत्तों का लेप

चोट, सूजन, फोड़े पर लगाया जाता है

रस

ताजे पत्तों का रस १ चम्मच लेना

🌿 खेती कैसे करें?

• गर्म मौसम में आसानी से उगने वाली बेल है।

• इसे कटिंग या बीज से उगाया जा सकता है।

• मिट्टी सामान्य हो, बहुत देखभाल की जरूरत नहीं।

• सहारे पर यह तेज़ी से बढ़ती है।

—

🌿 सावधानियां

⚠ बिना विशेषज्ञ सलाह के लंबे समय तक उपयोग न करें।

⚠ गर्भवती महिला इसे डॉक्टर की सलाह के बिना न लें।

⚠ अत्यधिक मात्रा में लेने से उल्टी, दस्त हो सकते हैं।

📌 सार

मालू लता एक महत्वपूर्ण औषधीय चढ़ने वाली बेल है जो विशेष रूप से महिला स्वास्थ्य, मूत्र रोग, त्वचा रोग और सूजन में अत्यंत उपयोगी मानी जाती है।



🌿🌿🌿🌿🌿 ये पौधा सन (Sunn Hemp) या जंute Family का पौधा – Crotalaria juncea है।🌱🌱🌱🌱🌱

🌿🌿🌿भारत में इसे कई नामों से जाना जाता है:🌿🌿

✅स्थानीय नाम:

🔶सन/सनाई

🔶ताग/तागा

🔶भुई मुठ्ही

🔶जिंजी / झिंझरा

🔶पटसन

🔶Madras Hemp (अंग्रेज़ी नाम)

🟥पहचान (Identification)

✅फूल👉 👉 चमकदार पीले रंग के, तितली आकार के

✅पत्तियां👉👉 लंबी, पतली और हरी

✅तना👉👉सीधा और मजबूत (फाइबर उपयोग के लिए)

✅बीज की फली👉👉सूखकर झनझनाहट की आवाज करती है

✅ऊँचाई👉👉३ से ६ फीट तक

🌱 यह किस काम आता है? (Uses)

✔ १. मिट्टी सुधारने में,,,,🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿

• यह पौधा मिट्टी में नाइट्रोजन बढ़ाता है।

• खेती में इसे ग्रीन मैन्योर (हरी खाद) की तरह इस्तेमाल किया जाता है।

• मिट्टी की ब्लैकनेस, उपज और पानी रोकने की क्षमता बढ़ाता है।

✔ २. फाइबर के लिए,,,,,,🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿

• इसकी तने से रस्सी, बोरियां, तार, कपड़ा व कृषि धागा बनाया जाता है।

• इसे जूट का विकल्प भी माना जाता है।

✔ ३. पशु चारा,,,,,,,,,🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿

• इसकी मुलायम पत्तियां और हरी फली पशुओं के लिए चारे के रूप में उपयोग होती हैं।

✔ ४. पर्यावरण उपयोग,,,,,,,🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿

• यह तेजी से बढ़ने वाला पौधा है।

• कार्बन अवशोषण में बहुत सहायक है।

🍃🍃🍃🍃🍃 औषधीय लाभ🍃🍃🍃🍃🍃

♦️पत्तियों में एंटीबैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुण पाए जाते हैं।

♦️लोक चिकित्सा में इसका उपयोग किया जाता है–

✔ घाव जल्दी भरने में

✔ त्वचा संक्रमण में

✔ कीट काटने पर

🟥लेकिन इसे बहुत सेवन नहीं किया जाता क्योंकि बीज हल्के विषैले होते हैं।

🌼🌼 कब और कैसे उगाया जाता है?

🌱बोने का समय बारिश के मौसम (June–August)

💧पानी की जरूरतबहुत कम

🌎मिट्टी रेतीली से लेकर मध्यम उपजाऊ

♦️कटाई ९०–१२० दिन में तैयार

⚠ सावधानी

• बीज बच्चों या जानवरों को कच्चे रूप में न खिलाएं, क्योंकि इनमें टॉक्सिक एल्कलॉयड्स पाए जाते हैं।

• बहुत अधिक मात्रा में पशु चारे

🌼 निष्कर्ष 🌼

यह पौधा फोटो में फाइबर, हरी खाद, पर्यावरण सुधार और चारे के लिए बेहद उपयोगी “सन (Crotalaria juncea)” पौधा है।





🌿🌿🌿🌿🌿 सुआ पौधा (Dill / Anethum graveolens)

हिंदी में इसे सुआ, सोवा, सुया या शोपा कहा जाता है। यह एक मसालेदार औषधीय पौधा है, जिसकी पत्तियाँ सुगंधित और बारीक होती हैं।

——

🌱 पहचान

पत्तियाँ

नरम, बारीक धागों जैसी, सौंफ जैसी दिखती हैं

फूल

छोटे पीले रंग के गुच्छेदार फूल

स्वाद

हल्का मसालेदार, मीठी सौंफ जैसा

खुशबू

तेज और सुगंधित

📍 कहां पाया जाता है

• भारत, पाकिस्तान, नेपाल, बांग्लादेश में आम।

• ठंडी जलवायु में तेजी से बढ़ता है।

• खेतों और घरों के किचन गार्डन में आसानी से उगता है।

——

🌿 उपयोग

✔ खाने में:

• दाल, कढ़ी, सब्जी में तड़के के लिए

• मूंग दाल की सुआ भाजी

• गर्भवती महिला और बच्चों के लिए पाचन में अच्छा

• चटनी और सलाद में उपयोग

✔ मसाले के रूप में:

• सूखे बीज (Dill Seeds) गैस और पाचन में बहुत उपयोगी।

🌼 औषधीय गुण

पाचन सुधारता है

गैस, एसिडिटी, बदहजमी में

गर्भवती महिलाओं के लिए

भूख बढ़ाता है और दूध बढ़ाने में मदद

एंटी-इंफ्लेमेटरी

दर्द, सूजन में लाभदायक

बच्चों के लिए

गैस और पेट दर्द में बहुत उपयोगी (सुआ पानी या बीज)

🧪सुआ पानी (Dill Water) क्या करता है?

• छोटे बच्चों की गैस, पेट दर्द, कब्ज में बहुत असरदार होता है।

• बुजुर्ग और कमजोर हाजमे वालों के लिए भी लाभकारी।

🌱 कैसे लगाएँ (Growing Tips)

• मिट्टी हल्की और पानी जल्दी निकलने वाली होनी चाहिए।

• ज़्यादा पानी पसंद नहीं करता।

• धूप वाली जगह में आसानी से उगता है।

• बीज से उगाया जाता है।

• ३०–४० दिन में पत्तियाँ तोड़ सकते हैं।

🧩सावधानी

• हाई BP वाले लोग अधिक मात्रा में सेवन न करें क्योंकि इसमें सोडियम होता है।

• प्रेगनेंसी में केवल सामान्य मात्रा, दवा की तरह नहीं।

🧿पारंपरिक मान्यता

• माना जाता है कि सुआ पौधा घर में बरकत, सेहत और सकारात्मक ऊर्जा लाता है।

• गांवों में बच्चों की नजर उतारने के लिए पत्तियाँ रखी जाती हैं।

📌 निष्कर्ष

सुआ पौधा खाद्य, औषधीय और स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभदायक है।

इसे घर के किचन गार्डन में आसानी से उगाया जा सकता है और इसके पत्ते एवं बीज दोनों उपयोगी होते हैं।



🌿🌿🌿🌿🌿 यह #द्रोणपुष्पी का पौधा है।

यह उत्तर भारत में यत्र-तत्र सर्वत्र उगते हुए देखा जा सकता है।

सड़कों के किनारे, खेतों में और खेतों की बाड़ों पर।

ग्रामीण भाषा में इसे #गूमा या #गोमा कहा जाता है।

इस पौधे की गाठों पर एक गुम्बद सा बन जाता है जिसमें पुष्प और पत्र निकलते हैं।

इसी गुम्बद में बीज होते हैं।

यह #ज्वर_निवारण व #यकृत_विकारों यथा #पाण्डु आदि में व्यवहृत होता है।

आयुर्वेदीय साहित्य में ऐसा वर्णित है कि जब पाण्डु रोग में रोगी की आंखें पीली हो जाएं तब इसके पत्र स्वरस को डालने से #आंखों_का_पीलापन ठीक हो आंखें स्वच्छ हो जाती हैं।

#नोट- किसी भी वनस्पति के उपयोग करने से पूर्व चिकित्सकीय परामर्श अवश्य ले लें तदुपरांत ही उपयोग में लाएं।

#हर्बल_पेय में भी इसकी पत्तियों का उपयोग किया जाता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 यह पौधा शिरीष (शिरीस) के नाम से जाना जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम Albizia lebbeck है। भारत में इसे कई नामों से पुकारा जाता है:

• शीशम नहीं, लेकिन लोग दादी–नानी के समय इसे शीशम जैसा मानते थे

• शिरीष/शीरिष

• सिरिस

• फरद/फरदोरा

• उर्दू में – सर्स

———

🌿 पुरानी बातें और इतिहास

• आयुर्वेद में इसे "दशमूल" में शामिल सबसे महत्वपूर्ण औषधीय वृक्षों में माना जाता है।

• भारत में प्राचीन काल में इसका इस्तेमाल हवा को शुद्ध करने और घरों के पास लगाने के लिए किया जाता था।

• माना जाता था कि शिरीष के पेड़ की छाया में बैठने से मानसिक तनाव कम होता है।

• पुराने लोग कहते थे – "शिरीष की छाया, दुख-दर्द मिटाए"

• युद्ध के समय सैनिकों की घाव भरने के लिए शिरीष की छाल और पत्तियों का लेप लगाया जाता था।

———

🌿 पौधे की पहचान

पत्तियां

झड़ने वाली, छोटी–छोटी पंक्खी जैसी (Acacia/Mimosa परिवार जैसी)

फूल

हल्के सफेद–पीले, बहुत सुगंधित, रुई के गोले जैसे

बीज

लम्बे सपाट फली में

पेड़ की ऊँचाई

१०–२० मीटर तक

———

🌿 औषधीय गुण (Ayurveda)

शिरीष को शोधन & विषनाशक (Anti-poison) माना गया है।

✔ ज़हर से बचाव

✔ साँप, कीड़े–मकोड़ों के काटने में

✔ एलर्जी, दमा और खाँसी में

✔ त्वचा रोग (Eczema, फोड़े, खुजली)

✔ मानसिक शांति और नींद में सुधार

✔ सूजन और दर्द में राहत

🌿 उपयोग

छाल

काढ़ा, घाव पर लेप

पत्तियां

एलर्जी, खांसी, चोट पर लेप

फूल

सुगंधित, सर्दी–खांसी में फायदा

गोंद (Resin)

त्वचा रोग और मासपेशियों के दर्द में

बीज

पेट के कीड़े और पाचन में

✔ यह पेड़ बहुत तेजी से बढ़ता है

✔ ज्यादा देखभाल नहीं मांगता

🌸 फूल आने का समय

• गर्मी के अंत या मॉनसून में फूल आते हैं।

• फूल छोटे छोटे मुलायम पंखों जैसे और बहुत महकदार होते हैं।

🌳 पर्यावरण में महत्त्व

• हवा के प्रदूषण और धूल को रोकने में बहुत उपयोगी

• मिट्टी की उर्वरता बढ़ाता है

• मधुमक्खियों और पक्षियों का प्रिय पौधा

⭐ खास बात

इस पेड़ को “शांतिदाता पेड़” कहा जाता है क्योंकि इसकी छाया और सुगंध मन, दिमाग और हवा—तीनों को शांत करती है।



🌿🌿🌿🌿🌿 Helicteres isora (ईस्ट इंडियन स्क्रू ट्री)

दक्षिण गुजरात date ५/१२/२५

हिंदी नाम: मरोर फल / मरोड़ फल

संस्कृत आवर्तनी

पहचान की विशेषता:

इसका फल एक घुमावदार, पेंच (स्क्रू) की तरह मुड़ा हुआ होता है, इसी कारण इसे Screw Tree कहा जाता है।

औषधीय गुण (Ayurvedic Uses)

रस: कषाय,

गुण: लघु, रुक्ष

वीर्य: शीत

विपाक: कटु

उपयोग:

✔ आंतों के विकार: दस्त, आमातिसार, IBS जैसे लक्षणों में

✔ मधुमेह नियंत्रण: शर्करा को नियमित करने में उपयोगी

✔ कफ विकार: कफ कम करता है

✔ पाचन में सुधार: भूख बढ़ाने और पाचन दुरुस्त करने में सहायक

उपयोग का भाग: फल, जड़, छाल

इसे अपने आप प्रयोग न करे वैद्य के देखरेख में ही सेवन करे।

“क्या आपने कभी यह मुड़े–तुड़े ‘स्क्रू जैसे’ फल देखे हैं? यही है Helicteres isora – आयुर्वेद की एक बहुपयोगी औषधि।”



🌿 एलोवेरा का फूल – औषधीय गुणों से भरपूर

एलोवेरा के बारे में सब जानते हैं, लेकिन उसका फूल कम लोग पहचानते हैं। एलोवेरा में नारंगी या पीले रंग के लम्बे ट्यूब जैसे फूल खिलते हैं, और ये भी पौधे जितने ही फायदेमंद माने जाते हैं।

—

✅ इसमें क्या पाया जाता है?

एलोवेरा के फूल में पाए जाते हैं:

• एंटीऑक्सीडेंट्स

• फ्लेवोनॉइड्स

• विटामिन A, C और E

• सूजन कम करने वाले प्राकृतिक तत्व

—

⭐ एलोवेरा फूल के प्रमुख फायदे

१ . इम्युनिटी मजबूत करता है

इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।

२. त्वचा के लिए लाभकारी

फूल का अर्क चेहरे की झुर्रियां, मुंहासे और सनबर्न में राहत देता है।

३. पाचन को सुधारता है

हल्की मात्रा में चाय या अर्क लेने से कब्ज और एसिडिटी में फायदा होता है।

४. सूजन और दर्द में राहत

इसमें एंटी–इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो जोड़ों के दर्द और घाव भरने में मदद करते हैं।

५. रक्त शुद्ध करने में उपयोगी

पुराने समय में इसे खून साफ करने और शरीर से विषाक्त पदार्थ निकालने के लिए इस्तेमाल किया जाता था।

—

☕ एलोवेरा फूल का पारंपरिक उपयोग

• फूल को सुखाकर चाय बनाई जाती है।

• फूल का पेस्ट घाव और कीड़े के काटने पर लगाया जाता है।

• बीज और पंखुड़ियों को हर्बल टोनर और बालों के तेल में मिलाया जाता है।

—

⚠ सावधानियां

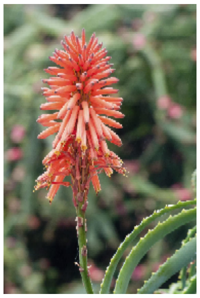
• ज्यादा मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए।

• गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को बिना सलाह के सेवन नहीं करना चाहिए।

• शरीर को सूट न करे तो तुरंत बंद करें।

🌺 क्या आपने कभी इस्तेमाल किया?

पहले समय में गांवों में लोग एलोवेरा के फूल को नज़रों से बचाने, त्वचा सुंदर बनाने और पेट के रोगों में दवा की तरह इस्तेमाल करते थे।



🌿🌿🌿🌿🌿 अपामार्ग (चिरचिटा) यह पौधा पेट की लटकती चर्बी, सड़े हुए दाँत, गठिया, आस्थमा, बवासीर, मोटापा, गंजापन, किडनी आदि २० रोगों के लिए किसी वरदान से कम नही,,,,।।।।

आज हम आपको ऐसे पौधे के बारे में बताएँगे जिसका तना, पत्ती, बीज, फूल, और जड़ पौधे का हर हिस्सा औषधि है, इस पौधे को अपामार्ग या चिरचिटा (Chaff Tree), लटजीरा कहते है,,,,।

अपामार्ग या चिरचिटा (Chaff Tree) का पौधा भारत के सभी सूखे क्षेत्रों में उत्पन्न होता है यह गांवों में अधिक मिलता है खेतों के आसपास घास के साथ आमतौर पाया जाता है इसे बोलचाल की भाषा में आंधीझाड़ा या चिरचिटा (Chaff Tree) भी कहते हैं-अपामार्ग की ऊंचाई लगभग ६० से १२० सेमी होती है आमतौर पर लाल और सफेद दो प्रकार के अपामार्ग देखने को मिलते हैं-सफेद अपामार्ग के डंठल व पत्ते हरे रंग के, भूरे और सफेद रंग के दाग युक्त होते हैं इसके अलावा फल चपटे होते हैं जबकि लाल अपामार्ग (RedChaff Tree) का डंठल लाल रंग का और पत्तों पर लाल–लाल रंग के दाग होते हैं।

इस पर बीज नुकीले कांटे के समान लगते है इसके फल चपटे और कुछ गोल होते हैं दोनों प्रकार के अपामार्ग के गुणों में समानता होती है फिर भी सफेद अपामार्ग (White chaff tree) श्रेष्ठ माना जाता है इनके पत्ते गोलाई लिए हुए १ से ५ इंच लंबे होते हैं चौड़ाई आधे इंच से ढाई इंच तक होती है – पुष्प मंजरी की लंबाई लगभग एक फुट होती है, जिस पर फूल लगते हैं, फल शीतकाल में लगते हैं और गर्मी में पककर सूख जाते हैं इनमें से चावल के दानों के समान बीज निकलते हैं इसका पौधा वर्षा ऋतु में पैदा होकर गर्मी में सूख जाता है।

अपामार्ग तीखा, कडुवा तथा प्रकृति में गर्म होता है। यह पाचनशक्तिवर्द्धक, दस्तावर (दस्त लाने वाला), रुचिकारक, दर्द-निवारक, विष, कृमि व पथरी नाशक, रक्तशोधक (खून को साफ करने वाला), बुखारनाशक, श्वास रोग नाशक, भूख को नियंत्रित करने वाला होता है तथा सुखपूर्वक प्रसव हेतु एवं गर्भधारण में उपयोगी है।

चिरचिटा या अपामार्ग (Chaff Tree) के २० अद्भुत फ़ायदे :

१. गठिया रोग :

अपामार्ग (चिचड़ा) के पत्ते को पीसकर, गर्म करके गठिया में बांधने से दर्द व सूजन दूर होती है।

२. पित्त की पथरी,,,,,,

पित्त की पथरी में चिरचिटा की जड़ आधा से १० ग्राम कालीमिर्च के साथ या जड़ का काढ़ा कालीमिर्च के साथ १५ ग्राम से ५० ग्राम की मात्रा में सुबह–शाम खाने से पूरा लाभ होता है। काढ़ा अगर गर्म–गर्म ही खायें तो लाभ होगा।

३. यकृत का बढ़ना,,,,,,

अपामार्ग का क्षार मठ्ठे के साथ एक चुटकी की मात्रा से बच्चे को देने से बच्चे की यकृत रोग के मिट जाते हैं।

४. लकवा,,,,,,:

एक ग्राम कालीमिर्च के साथ चिरचिटा की जड़ को दूध में पीसकर नाक में टपकाने से लकवा या पक्षाघात ठीक हो जाता है।

५. पेट का बढ़ा होना या लटकना,,,,,

चिरचिटा (अपामार्ग) की जड़ ५ ग्राम से लेकर १० ग्राम या जड़ का काढ़ा १५ ग्राम से ५० ग्राम की मात्रा में सुबह–शाम कालीमिर्च के साथ खाना खाने से पहले पीने से आमाशय का ढीलापन में कमी आकर पेट का आकार कम हो जाता है।

६. बवासीर,,,,,

अपामार्ग की ६ पत्तियां, कालीमिर्च ५ पीस को जल के साथ पीस छानकर सुबह–शाम सेवन करने से बवासीर में लाभ हो जाता है और उसमें बहने वाला रक्त रुक जाता है।

खूनी बवासीर पर अपामार्ग की १० से २० ग्राम जड़ को चावल के पानी के साथ पीस–छानकर २ चम्मच शहद मिलाकर पिलाना गुणकारी हैं।

७. मोटापा,,,,,,

अधिक भोजन करने के कारण जिनका वजन बढ़ रहा हो, उन्हें भूख कम करने के लिए अपामार्ग के बीजों को चावलों के समान भात या खीर बनाकर नियमित सेवन करना चाहिए। इसके प्रयोग से शरीर की चर्बी धीरे–धीरे घटने भी लगेगी।

८. कमजोरी,,,,,

अपामार्ग के बीजों को भूनकर इसमें बराबर की मात्रा में मिश्री मिलाकर पीस लें। १ कप दूध के साथ २ चम्मच की मात्रा में सुबह–शाम नियमित सेवन करने से शरीर में पुष्टता आती है।

९. सिर में दर्द :

अपामार्ग की जड़ को पानी में घिसकर बनाए लेप को मस्तक पर लगाने से सिर दर्द दूर होता है।

१०. संतान प्राप्ति :

अपामार्ग की जड़ के चूर्ण को एक चम्मच की मात्रा में दूध के साथ मासिक–स्राव के बाद नियमित रूप से २१ दिन तक सेवन करने से गर्मधारण होता है। दूसरे प्रयोग के रूप में ताजे पत्तों के २ चम्मच रस को १ कप दूध के साथ मासिक–स्राव के बाद नियमित सेवन से भी गर्भ स्थिति की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।

११. मलेरिया :

अपामार्ग के पत्ते और कालीमिर्च बराबर की मात्रा में लेकर पीस लें, फिर इसमें थोड़ा-सा गुड़ मिलाकर मटर के दानों के बराबर की गोलियां तैयार कर लें। जब मलेरिया फैल रहा हो, उन दिनों एक–एक गोली सुबह–शाम भोजन के बाद नियमित रूप से सेवन करने से इस ज्वर का शरीर पर आक्रमण नहीं होगा। इन गोलियों का दो–चार दिन सेवन पर्याप्त होता है।

१२. गंजापन :

सरसों के तेल में अपामार्ग के पत्तों को जलाकर मसल लें और मलहम बना लें। इसे गंजे स्थानों पर नियमित रूप से लेप करते रहने से पुन: बाल उगने की संभावना होगी।

१३. दांतों का दर्द और गुहा या खाँच (cavity) :

इसके २–३ पत्तों के रस में रूई का फोया बनाकर दांतों में लगाने से दांतों के दर्द में लाभ पहुंचता है तथा पुरानी से पुरानी गुहा या खाँच को भरने में मदद करता है।

१४. खुजली :

अपामार्ग के पंचांग (जड़, तना, पत्ती, फूल और फल) को पानी में उबालकर काढ़ा तैयार करें और इससे स्नान करें। नियमित रूप से स्नान करते रहने से कुछ ही दिनों cavity में खुजली दूर जाएगी।

१५. आधाशीशी या आधे सिर में दर्द :

इसके बीजों के चूर्ण को सूंघने मात्र से ही आधाशीशी, मस्तक की जड़ता में आराम मिलता है। इस चूर्ण को सुंघाने से मस्तक के अंदर जमा हुआ कफ पतला होकर नाक के द्वारा निकल जाता है और वहां पर पैदा हुए कीड़े भी झड़ जाते हैं।

१६. ब्रोंकाइटिस :

जीर्ण कफ विकारों और वायु प्रणाली दोषों में अपामार्ग (चिरचिटा) की क्षार, पिप्पली, अतीस, कुपील, घी और शहद के साथ सुबह–शाम सेवन करने से वायु प्रणाली शोथ (ब्रोंकाइटिस) में पूर्ण लाभ मिलता है।

१७. खांसी :

खांसी बार–बार परेशान करती हो, कफ निकलने में कष्ट हो, कफ गाढ़ा व लेसदार हो गया हो, इस अवस्था में या न्यूमोनिया की अवस्था में आधा ग्राम अपामार्ग क्षार व आधा

ग्राम शर्करा दोनों को ३० मिलीलीटर गर्म पानी में मिलाकर सुबह–शाम सेवन करने से ७ दिन में बहुत ही लाभ होता है।

१८. गुर्दे का दर्द :

अपामार्ग (चिरचिटा) की ५–१० ग्राम ताजी जड़ को पानी में घोलकर पिलाने से बड़ा लाभ होता है। यह औषधि मूत्राशय की पथरी को टुकड़े–टुकड़े करके निकाल देती है। गुर्दे के दर्द के लिए यह प्रधान औषधि है।

१९. गुर्दे के रोग :

५ ग्राम से १० ग्राम चिरचिटा की जड़ का काढ़ा १ से ५० ग्राम सुबह–शाम मुलेठी, गोखरू और पाठा के साथ खाने से गुर्दे की पथरी खत्म हो जाती है । या २ ग्राम अपामार्ग (चिरचिटा) की जड़ को पानी के साथ पीस लें। इसे प्रतिदिन पानी के साथ सुबह–शाम पीने से पथरी रोग ठीक होता है।

२०. दमा या अस्थमा :

चिरचिटा की जड़ को किसी लकड़ी की सहायता से खोद लेना चाहिए। ध्यान रहे कि जड़ में लोहा नहीं छूना चाहिए। इसे सुखाकर पीस लेते हैं। यह चूर्ण लगभग एक ग्राम की मात्रा में लेकर शहद के साथ खाएं इससे श्वास रोग दूर हो जाता है।

अपामार्ग (चिरचिटा) का क्षार ०.२४ ग्राम की मात्रा में पान में रखकर खाने अथवा १ ग्राम शहद में मिलाकर चाटने से छाती पर जमा कफ छूटकर श्वास रोग नष्ट हो जाता है।



🌿सहदेवी🌿 देवलोक की औषधि 🪴🌱🌿

#सहदेई की बूटी होती है। उसकी पत्ती तुलसी की पत्ती अथवा पोदीना की पत्ती के समान पतली होती है। इसका वृक्ष छत्ता सा होता है और फूल सफेद होते हैं। स्वाद इसका तीखा होता है। यह सभी जगह पाया जाता है, पर ज्यादा तर बलुई मिटटी वाले भूमि पर ज्यादा पाया जाता है। सिर्फ इसकी पहचान होनी चाहिए इसकी कई जातीयां होती हैं। इसकी लुगदी में पारा फूँका जाता है। सहदेई के पत्ते काली मिर्च के साथ पीस कर पीने से बहुत दिन का ज्वर जाता रहता है।

#सहदेई की ठंडाई पिलाने से बालक का शीतला नहीं निकलती सहदेई के पत्ते उबाल कर बाँधने से मस्तक की भीतरी पीडा शाँत होती है। सफेद फूल वाली सहदेई के पत्ते का रस निकाल कर कडवी तोमडी की मिंगी और गुजराजी तम्बाकू मिलाकर घोटे सुख जावे तो सुंघने के दे तो सरसाम और मृगी रोग शाँत होता है। सफेद सहदेई के फूल और काली सहदेई का पत्ता उबाल कर शिर पर बाँधने से लकवा रोग दूर होता है। सहदेई के पत्तों का काजल लगाने से दुखती हुई आँख अच्छी हो जाती है। सहदेई के पत्ते घोट कर पीने से सब प्रकार के ज्वर और पथरी रोग जाता रहता है। अर्क पीने से वाय गोला दूर होता है। इसकी जड़ तेल में पीसकर घाव पर लगाने से घाव अच्छा हो जाता है। इसका अर्क कान में टपकाने से मृगी रोग दूर हो जाता है। इसकी जड़ सिर में बाँधने से ज्वर दूर होता है। सहदेई का पंचांग पीने से रक्त प्रदर रोग दूर होता है।

सहदेवी एक छोटा सा कोमल पौधा होता है, जो एक फुट से साढ़े तीन फुट तक की ऊँचाई का होता है। पौधा भले ही कोमल हो पर तंत्र शास्त्र और आयुर्वेद में ये किसी महारथी से कम नहीं है। अपने दिव्य गुणों के कारण आयुर्वेद के ग्रंथों में इसका उल्लेख्य कोई बड़ी बात नहीं है, परन्तु इसमें कई दिव्य गुण हैं। जिसके कारण इसे देवी पद मिला और इसका नाम सहदेवी पड़ा। सहदेवी की बूटी होती है। उसकी पत्ती तुलसी की पत्ती अथवा पोदीना की पत्ती के समान पतली होती है। इसका वृक्ष छत्ता सा होता है और फूल सफेद होते हैं। स्वाद इसका तीखा होता है। यह सभी जगह पाया जाता है पर ज्यादा तर बलुई मिटटी वाले भूमि पर ज्यादा पाया जाता है। सिर्फ इसकी पहचान होनी चाहिए इसकी कई जातीय होती है। इसकी लुगदी में पारा फूँका जाता है।

#सहदेवी का छोटा सा पौधा हर जगह खरपतवार की तरह पाया जाता है। इसके नन्हें-नन्हें जामुनी रंग के फूल होते हैं। इसका पौधा अधिक से अधिक एक मीटर तक ऊंचा हो सकता है। सहदेवी का पौधा नींद न आने वाले मरीजों के लिए सबसे अच्छा है। इसे सुखाकर तकिये के नीचे रखने से अच्छी नींद आती है। इसके नन्हे पौधे गमले में लगाकर सोने के कमरे में रख दें। बहुत अच्छी नींद आएगी।

#सामाजिक सम्मान हेतु–अगर आप चाहते है कि समाज में आपका मान–सम्मान बढ़े तो सहदेवी के पौधे को पीसकर नित्य माथे पर तिलक लगायें व गणेश स्त्रोत का पाठ करें।यदि किसी जातक का किसी कार्य में मन नहीं लगता हो तो सहदेवी की जड़ को पुष्य नक्षत्र में अभिमंत्रित करके अपने पास रखने से कार्य में मन लगने लगता है।

#धनवृद्धि-सहदेवी की जड़ को अभिमंत्रित करके एक लाल वस्त्र में लपेटकर घर की तिजोरी या व्यापार के गल्ले में रख देने से धीरे-धीरे धन की वृद्धि होने लगती है।कण्ठमाला रोग-जो बच्चे कण्ठमाला के रोग से ग्रस्त है, वे सहदेवी की जड़ को अभिमंत्रित करके गले में धारण करने से रोग का शमन होता है।सहदेवी मूल से सिद्ध किए हुए जल से बालक को स्नान कराकर, गुग्गुलु, हींग, मोरपंख, वन तथा नीम पत्र से धूपन करने से रोगों तथा ग्रहादि दोषों से बालक की रक्षा होती है।वास्तुदोष निवारण हेतु-यदि आपके घर में किसी भी प्रकार का वास्तु दोष है, जिसके कारण आपके परिवार की प्रगति नहीं हो पा रही है तो घर के पूर्व या उत्तर दिशा में एक सहदेवी का पौधा लगायें और

उसकी नियमित धूप-दीप देकर पूजा करने से घर के वास्तुदोष का शमन होकर समृद्धि व खुशहाली आती है।

#सहदेवी पौधे के लाभकारी उपाय, सारी समस्याओं का रामबाण है ये चमत्कारिक प्रयोग ......

घासफूस की श्रेणी में माना जाने वाला सहज सुलभ यह पौधा तॉंत्रिक व आयुर्वेदिक गुणों की खान कहलाता है। यह पौधा गुणों की खाना है, इसलिए इसे देवी पद मिला है। वैसे तो यह पौधा लगभग हर जगह पाया जा सकता है, किन्तु बालू वाली मिट्टी के क्षेत्र में यह अधिक पाया जाता है। आईये जानते यह पौधा आप सभी के जीवन कैसे और कितना उपयोगी है।

#अतिसार - जो लोग अतिसार रोग ग्रस्त हैं, उन्हें सहदेवी पौधे की जड़ के सात टुकड़ों को एक लाल धागे के सहारे कमर में बॉध लेने से अतिसार रोग ठीक हो जाता है।

#धनवृद्धि - सहदेवी की जड़ को अभिमंत्रित करके एक लाल वस्त्र में लपेटकर घर की तिजोरी या व्यापार के गल्ले में रख देने से धीरे-धीरे धन की वृद्धि होने लगती है।

#कार्य_अनिच्छा .....

यदि किसी जातक का किसी कार्य में मन नहीं लगता हो तो सहदेवी की जड़ को पुष्य नक्षत्र में अभिमंत्रित करके अपने पास रखने से कार्य में मन लगने लगता है।

जो बच्चे कण्ठमाला के रोग से ग्रस्त है...

#कण्ठमाला_रोग - जो बच्चे कण्ठमाला के रोग से ग्रस्त है, वे सहदेवी की जड़ को अभिमंत्रित करके गले में धारण करने से रोग का शमन होता है।

#सामाजिक_सम्मान_हेतु - अगर आप चाहते है कि समाज में आपका मान-सम्मान बढ़े तो सहदेवी के पौधे को पीसकर नित्य माथे पर तिलक लगायें व गणेश स्त्रोत का पाठ करें।

यदि आपके घर में किसी भी प्रकार का वास्तु दोष है तो ...

#वास्तुदोष_निवारण हेतु - यदि आपके घर में किसी भी प्रकार का वास्तु दोष है, जिसके कारण आपके परिवार की प्रगति नहीं हो पा रही है तो घर के पूर्व या उत्तर दिशा में एक सहदेवी का पौधा लगायें और उसकी नियमित धूप-दीप देकर पूजा करने से घर के वास्तुदोष का शमन होकर समृद्धि व खुशहाली आती है।

#प्रसव_वेदना - यदि कोई स्त्री प्रसव वेदना से व्याकुल है हो तो सहदेवी की जड़ को लाल धागे के सहारे उसकी कमर में बॉध देने से स्त्री शीघ्र ही पीड़ा से मुक्त हो जाती है।

महिला को सन्तान की प्राप्ति होती है........

#सन्तान_लाभ - सहदेवी का समूचा पौधा सुखाकर फिर उसका चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को गाय के घी के साथ मासिकधर्म के पॉच दिन पूर्व से और पॉच दिन बाद तक स्त्री को नियमित रूप से सेंवन करना से महिला को सन्तान की प्राप्ति होती है।

#शत्रु_समपर्ण - सहदेवी और अपामार्ग के रस को लोहे के पात्र में रखकर अच्छी तरह घोंटकर फिर उसका तिलक लगाकर शत्रु के सामने जाने पर शत्रु आपके समक्ष आत्म समर्पित हो जाता है।

यह बड़ी कोमल प्रकृति का होता है। बुखार होने पर यह बच्चों को भी दिया जा सकता है। इसका १−३ ग्राम पंचांग और ३−७ काली मिर्च मिलाकर काढ़ा बना कर सवेरे शाम लें। यह लीवर के लिए भी बहुत अच्छा है।

अगर रक्तदोष है, खाज खुजली है, त्वचा की सुन्दरता चाहिए तो २ ग्राम सहदेवी का पावडर खाली पेट लें। अगर आँतों में संक्रमण है, अल्सर है या फ़ूड poisoning हो गई है, तो २ ग्राम सहदेवी और २ ग्राम मुलेटी/मुलैठी को मिलाकर लें। केवल मुलेटी भी पेट के अल्सर ठीक करती है। अगर मूत्र संबंधी कोई समस्या है तो एक ग्राम सहदेवी का काढ़ा लिया जा सकता है।

यह पाचन-संस्थान को सुदृढ़ करता है... हम सभी जानते हैं कि ज्वर और त्वचा रोग सीधे हमारे लीवर से, पाचन संस्थान से सम्बंधित है... ऐसे में सहदेईया लीवर को ठीक करके पाचन संस्थान को मजबूत करके, लम्बे समय से हो रहे ज्वर को ठीक करती है...इसका परम्परागत लोक-चिकित्सा में अब भी प्रयोग होता है... त्वचा विकारों में भी सहदेईया की जड़ को गाय के कच्चे दूध में पीसकर प्रातः काल खाली पेट एक माह तक पीने से एक्जिमा जैसे गम्भीर त्वचा विकार भी दूर हो जाते हैं....।

सहदेवी के बारे में कहा जाता हैं कि इसकी जड़ को शिखा पर बांधने से बुखार उतर जाता हैं....।

आयुर्वेद में सहदेवी को बहुत ही गुणकारी ओषधि माना गया हैं... इसका सम्पूर्ण भाग उपयोगी माना हैं...इसके बारे में कहा जाता हैं कि यह बुखार में रामबाण औषधि हैं

ज्वर नाशक जड़ियों में सहदेवी का महत्वपूर्ण स्थान है । इसके मूल या फिर सम्पूर्ण पौधे को उखाड़कर सिर पर रखकर पगड़ी बांध लेने मात्र से ही ज्वर कम होने लगता है । वैसे इस जड़ी के विभिन्न प्रयोग हैं लेकिन अधिकांशतया यह यकृत (Liver) के लिए खासतौर पर उपयोग में लाया जाता है । ज्वर की शिकायत होने पर इसकी पत्तियों को मसल कर हथेली से थोड़ा ऊपर कलाई में नब्ज के स्थान पर बांधने से ज्वर की निवृत्ति होती है।

#सहदेवी से आयुर्वेदिक उपचार -

१. ज्वर में पसीना लाने के लिये इसका काढ़ा या स्वरस पिलाते हैं।

२. बिस्फोटक में सहदेई के पंचांग का कल्क बना कर लेप करने से सर्व प्रकार के विस्फोटकों का नाश होता है।

३. मूत्रदाह रोग में इसका स्वरस पिलाते हैं।

४. उद्वेष्टन रोग में इसका स्वरस पिलाते हैं।

५. शोथयुक्त भाग पर इसका स्वरस लेप करने से लाभ होता है।

६. कृमि रोग में इसके बीज शहद में साथ देने से कृमियों का नाश होता है।

७. अर्श (बवासीर) में इसके पंचांग से लाभ होता है।

८. सहदेई का मूल (जड़ या डाली) सर के पास रख कर सोने से निद्रा आ जाती है।

९. अश्मरी (पथरी) में इसके पत्तों का स्वरस और ३–४ तुलसी के पत्तों का स्वरस दिन में तीन बार सेवन करने से एक सप्ताह में अश्मरी टूट कर बाहर आ जाती है।

१०. मुख रोग में इसके मूल का क्वाथ (काढ़ा) बना कर कुल्ला करने से लाभ होता है।

११. ज्वर में इसके मूल का क्वाथ बना कर पिलाने से पसीना आता है और ज्वर उतर जाता है।

१२. कुष्ट रोग में पीत पुष्प वाली सहदेई का स्वरस पीने से लाभ होता है।

१३. सहदेवी पौधे की जड़ के सात टुकड़े करके कमर में बांधने से अतिसार रोग मिट जाता है।

१४. इसके नन्हें पौधे गमले में लगाकर सोने के कमरे में रख दें। बहुत अच्छी नींद आएगी।

१५. यह बड़ी कोमल प्रकृति का होता है। बुखार होने पर यह बच्चों को भी दिया जा सकता है।

१६. इसका १–३ ग्राम पंचांग और ३–७ काली मिर्च मिलाकर काढ़ा बना कर सवेरे शाम लें। यह लीवर के लिए भी बहुत अच्छा है।

१७. अगर रक्तदोष है, खाज खुजली है, त्वचा की सुन्दरता चाहिए तो २ ग्राम सहदेवी का पावडर खाली पेट लें।

१८. कंठमाला रोग में इसकी जड़ गले में बांधने से शीघ्र रोग मुक्ति होती है।

१९. यदि कोई स्त्री मासिक-धर्म से पांच दिन पूर्व तथा पांच दिन बाद तक गाय के घी में सहदेवी का पंचाग सेवन करे तो अवश्य गर्भ स्थिर होता है।

२०. इसको दूध में पीस कर नस्य लेने/सूंघने से स्वस्थ संतान पैदा होती है।

२१. प्रसव-वेदना निवारक इसकी जड़ तेल मे घिसकर जन्नेद्रिये पर लेप कर दें अथवा स्त्री की कमर मे बांध दें, तो वह प्रसव-पीढा से मुक्त हो जाती हैं।

२२. सहदेई के पत्ते काली मिर्च के साथ पीस कर पीने से बहुत दिन का ज्वर जाता रहता है।

२३. सहदेई की ठंडाई पिलाने से बालक को शीतला नहीं निकलती है।

२४. सहदेई के पत्ते उबाल कर बाँधने से मस्तक की भीतरी पीड़ा शाँत होती है।

२५. सफेद फूल वाली सहदेई के पत्ते का रस निकाल कर कड़वी तोमड़ी की मिंगी और गुजराजी तम्बाकू मिलाकर घोंटे सूख जावे तो सूंघने को दें तो सरसाम और मृगी रोग शाँत होता है।

२६. सफेद सहदेई के फूल और काली सहदेई का पत्ता उबाल कर सिर पर बाँधने से लकवा रोग दूर होता है।

२७. सहदेई के पत्तों का काजल लगाने से दुखती हुई आँख अच्छी हो जाती है।

२८. सहदेई के पत्ते घोट कर पीने से सब प्रकार के ज्वर और पथरी रोग जाता रहता है।

२९. अर्क पीने से वाय गोला दूर होता है।

३०. इसकी जड़ तेले में पीस कर घाव पर लगाने से घाव अच्छा हो जाता है।

३१. इसका अर्क कान में टपकाने से मृगी रोग दूर हो जाता है।

३२. इसकी जड़ सिर में बाँधने से ज्वर दूर होता है।

३३. सहदेई का पंचांग पीने से रक्त प्रदर रोग दूर होता है।

३४. इसकी लुगदी में पारा फूँका जाता है।

३५. सहदेई का पंचांग पीने से श्वेत प्रदर रोग दूर होता है।

३६. हरिताल के साथ इसकी जड़ के लेप करने से श्लीपद (हाथीपांव) रोग में लाभ होता है।

सहदेई के पत्ते काली मिर्च के साथ पीस कर पीने से बहुत दिन का ज्वर जाता रहता है।

सहदेई की ठंडाई पिलाने से बालक का शीतला नहीं निकलती।

सहदेई के पत्ते उबाल कर बाँधने से मस्तक की भीतरी पीडा शाँत होती है।

सफेद फूल वाली सहदेई के पत्ते का रस निकाल कर कड़वी तोमड़ी की मिंगी और गुजराजी तम्बाकू मिलाकर घोटें। सूख जावे तो सूंघने को दें तो सरसाम और मृगी रोग शाँत होता है।

सफेद सहदेई के फूल और काली सहदेई का पत्ता उबाल कर शिर पर बाँधने से लकवा रोग दूर होता है।

सहदेई के पत्तों का काजल लगाने से दुखती हुई आँख अच्छी हो जाती है।

सहदेई के पत्ते घोट कर पीने से सब प्रकार के ज्वर और पथरी रोग जाता रहता है।

अर्क पीने से वाय गोला दूर होता है।

इसकी जड तेले में पीस कर घाव पर लगाने से घाव अच्छा हो जाता है।

इसका अर्क कान में टपकाने से मृगी रोग दूर हो जाता है।

इसकी जड़ शिर में बाँधने से ज्वर दूर होता है।

सहदेई का पंचांग पीने से रक्त प्रदर रोग दूर होता है।

सहदेवी का पौधा स्वेदजनक होता है इसलिए मलेरिया बुखार में पौधे का आसव दिया जाता है।

पौधे के अर्क का उपयोग ज्वर की स्थिति में मूत्राशय और गले के ऐंठन के उपाय के रूप में किया जाता है।

पौधे का रस शिशुओं को अनियमित मूत्र के साथ दर्द में दिया जाता है।

इसके फूलों का आंखों, बुखार और गठिया में उपयोग किया जाता है।

जड़ों का उपयोग कृमिनाशक के रूप में किया जाता है।

जड़ के रस को पेट दर्द और दस्त में दिया जाता है।

पौधे के बीज कृमिनाशक और जहर के काट का भी काम करते हैं ।

बीजों का उपयोग खांसी, पेट फूलना, पेचिश, ल्यूकोडर्मा, सोरायसिस तथा अन्य पुरानी त्वचा की समस्याओं में किया जाता है।

प्रदर-१ ग्राम सहदेवी मूल कल्क को बकरी के दूध के साथ सेवन करने से प्रदर रोग का शमन होता है।

श्लीपद-सहदेवी मूल कल्क में हरताल मिलाकर लेप करने से चिरकालीन तथा दुर्निवार्य श्लीपद रोग का शमन हो जाता है।

रक्तचंदन तथा सहदेवी को पीसकर लेप करने से श्लीपद में लाभ होता है।

सहदेवी के पत्र-स्वरस को तेल में उबालकर लेप करने से श्लीपद रोग में लाभ होता है।

।।विस्फोटक-सहदेवी के कल्क को घी में सेंककर विस्फोट पर बाँधने से विस्फोटकों का शमन होता है।

पिडका-चावल के धोवन में सहदेवी जड़ को घिसकर पिडका पर लेप करने से लाभ होता है।

शत्रक्षत-शत्रजन्य क्षत में सहदेवी स्वरस भरकर ऊपर से शरपुंखा स्वरस डालकर वत्र की पट्टी बाँध देने से शीघ्र व्रण का रोपण होता है।

अपची-सहदेवी मूल को पुष्य-नक्षत्र में उखाड़कर बांधने से अपची रोग में लाभ होता है।

विसर्प-सहदेवी पत्र-स्वरस का लेप करने से विसर्प एवं पामा में लाभ होता है।

ज्वर-सहदेवीस्वरस से सिद्ध किया गया तैल ज्वरनाशक है।

सहदेवी की मूल को सिर में बांधने से विषम ज्वर का शमन होता है तथा नींद अच्छी आती है।

अतिसार-जो लोग अतिसार रोग ग्रस्त हैं, उन्हें सहदेवी पौधे की जड़ के सात टुकड़ों को एक लाल धागे के सहारे कमर में बॉध लेने से अतिसार रोग ठीक हो जाता है।

प्रसव वेदना-यदि कोई स्त्री प्रसव वेदना से व्याकुल है हो तो सहदेवी की जड़ को लाल धागे के सहारे उसकी कमर में बॉध देने से स्त्री शीघ्र ही पीड़ा से मुक्त हो जाती है।

इसकी पत्तियों के रस को लेप के रूप में उपयोग किया जाता है।

पत्तियों को दाद संक्रमण और एक्जिमा में भी लगाया जाता है।

पत्तियों को तिल के तेल में उबाल कर एलिफेंटियासिस (हाथी पाँव) में उपयोग किया जाता है।

ल्यूकोरिया के इलाज में पौधे के 10 ग्राम पेस्ट को थोड़े घी के साथ 30 से 40 दिनों तक रोजाना लिया जाता है।

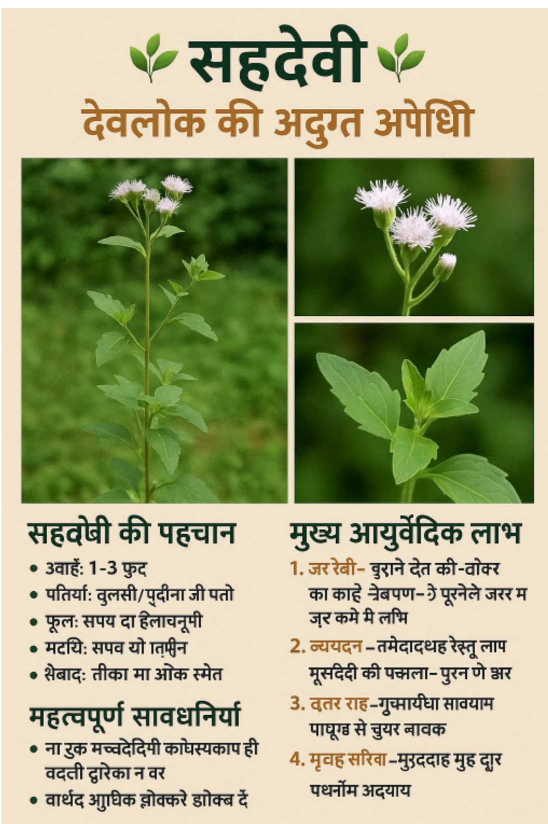
आजकल खर पतवार नाशक रसायन के उपयोग से न जाने कितने उपयोगी पौधे नष्ट हो जाते हैं।

कोशिश करे कि इन्हे जाने पहचाने और संरक्षित करे।

सहदेई के बारे में आपके पास जो भी जानकारी हो कॉमेंट के माध्यम से साझा करें।

पोस्ट अच्छी लगे तो लाइक और शेयर करें

#नोट - सहदेई के पौधे को औषधि के रूप में प्रयोग करने से पहले आप किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श अवश्य करें।



🌿🌿🌿🌿🌿 नीम के पत्ते सदियों से आयुर्वेद में अपने शक्तिशाली एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल, एंटीवायरल, रक्त-शोधक और त्वचा-उपचारक गुणों के लिए उपयोग किए जाते रहे हैं। इसके औषधीय लाभों के बारे में अधिकांश लोग जानते तो हैं, लेकिन कड़वे स्वाद के कारण अक्सर इसे अनदेखा कर देते हैं। जबकि सच यह है कि यदि हम नीम के पत्तों का प्रयोग शुरू कर दें, तो केवल १–२ दिनों में ही इसका स्वाद सहज लगने लगता है और शरीर को स्वाभाविक रूप से अधिक स्वस्थ और रोग-प्रतिरोधी शक्ति मिलती है।

लेख आरंभ करने से पहले एक महत्वपूर्ण बात, यदि आप रोजाना नीम के पत्ते चबाते हैं, तो आपको कभी भी टूथपेस्ट की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। नीम प्राकृतिक रूप से दाँतों और मसूड़ों की सफाई, कीटाणु-नाश और कैविटी-रहित रखने में अत्यंत प्रभावी है। इससे न केवल आपका मौखिक स्वास्थ्य बेहतर होगा, बल्कि टूथपेस्ट पर होने वाला खर्च भी बचेगा और रसायनों से होने वाले अनचाहे दुष्प्रभावों से भी बचाव होगा।

अब आइए, नीम के पत्तों से मिलने वाले लाभों और उनके उपयोग के तरीकों को विस्तार से जानें, ताकि आप अपनी आवश्यकतानुसार इनके फायदे उठा सकें।

✳ नीम के पत्ते के उपयोग

नीम के पत्ते एक प्राकृतिक औषधि की तरह काम करते हैं। इन्हें अलग-अलग रूपों में इस्तेमाल किया जा सकता है जैसे काढ़ा, पेस्ट, फेसपैक, पानी, पाउडर, तेल, धूप, भाप, और हेयर-रिंस। हर तरीका अलग लाभ देता है।

✳ नीम का काढ़ा

👉 कैसे बनाएं

🔹 १०–१२ ताज़े नीम के पत्ते धोकर लें।

🔹 २ कप पानी में डालकर धीमी आँच पर उबालें।

🔹 पानी १ कप रह जाए तब छान लें।

🔹 हल्का ठंडा होने पर पी सकते हैं।

👉 फायदे

🔹 खून साफ करता है

🔹 पेट में कीड़े खत्म करता है

🔹 मुंहासे, एलर्जी, फोड़े-फुंसियाँ कम करता है

🔹 शरीर में सूजन कम करता है

🔹 रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है

✳ नीम का पेस्ट

👉 कैसे बनाएं

🔹 मुट्ठी भर ताजे पत्ते धोकर पीस लें।

🔹 थोड़ा पानी मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बनाएं।

👉 कहाँ उपयोग

🔹 चेहरे पर

🔹 फोड़े-फुंसी पर

🔹 खुजली या एलर्जी पर

🔹 घाव पर

👉 फायदे

🔹 बैक्टीरिया मारता है

🔹 स्किन को ठंडक देता है

🔹 मुंहासे जल्दी सुखाता है

🔹 खुजली और दाद-खुजली में त्वरित राहत

✳ नीम फेसपैक

👉 कैसे बनाएं

✔ विकल्प १ – मुंहासों के लिए

🔹 १ चम्मच नीम पेस्ट

🔹 १ चम्मच मुल्तानी मिट्टी

🔹 १ चम्मच गुलाबजल
मिलाकर १५ मिनट चेहरे पर लगाएं।

✔विकल्प २ – ऑयली स्किन के लिए

🔹 नीम पाउडर + दही

👉फायदे

🔹 मुंहासे, ब्लैकहेड्स, पिंपल्स कम

🔹 स्किन ऑयल-फ्री

🔹 ग्लो और टाइटनिंग

🔹 दाग-धब्बे कम

✳ नीम पानी

👉 कैसे बनाएं

🔹 २०–२५ पत्ते १ लीटर पानी में उबालें।

🔹 ठंडा करें और स्टोर करें (२–३ दिन)।

👉 उपयोग

🔹 नहाने के पानी में मिलाएं

🔹 बाल धोने के बाद आख़िरी रिंस

🔹 चेहरे को धोने के लिए

👉 फायदे

🔹 शरीर की एलर्जी, खुजली, फंगल इंफेक्शन कम

🔹 बालों में डैंड्रफ, खुश्की कम

🔹 स्किन को क्लीन और जर्म-फ्री रखता है

✳️ सूखे नीम पत्ते

👉 कैसे बनाएं

🔹 ताजे पत्तों को धूप में २–३ दिन सुखाएँ।

🔹 मिक्सर में पीसकर पाउडर बनाएं।

🔹 एयरटाइट डिब्बे में रखें।

👉 उपयोग

🔹 हर्बल फेसपैक

🔹 हेयरपैक

🔹 पानी में उबालकर दवा की तरह

🔹 शरीर से दुर्गंध हटाने वाले पाउडर में

👉फायदे

🔹 फंगल इंफेक्शन में असर

🔹 त्वचा के छोटे-छोटे दानों का समाधान

🔹 दाद-खुजली नियंत्रित

🔹 बालों की जड़ें मजबूत

✳️ नीम का तेल (पत्तों से बना हल्का तेल)

👉 कैसे बनाएं (घर पर सरल तरीका)

🔹 १ कप ताजे पत्ते हल्का कूटें।

🔹 १ कप नारियल या सरसों का तेल गर्म करें।

🔹 पत्ते डालकर १०–१२ मिनट धीमी आँच पर पकाएं।

🔹 हरा रंग गहरा होते ही छान लें।

👉 उपयोग

🔹 बालों की मसाज

🔹 डैंड्रफ हटाने

🔹 स्किन के घाव/दाद/मुंहासे पर

👉 फायदे

🔹 डैंड्रफ खत्म

🔹 स्कैल्प स्वस्थ

🔹 एंटीफंगल गुण

🔹 स्किन इन्फेक्शन जल्दी ठीक

✳ नीम की भाप

👉 कैसे लें

🔹 उबलते पानी में 8–10 पत्ते डालें।

🔹 तौलिया से चेहरा ढककर भाप लें।

👉 फायदे

🔹 रोमछिद्र साफ

🔹 मुंहासे कम

🔹 स्किन ग्लो बढ़े

🔹 फंगल बैक्टीरिया नष्ट

✳ नीम का जूस (ताज़ा, कड़वा पर प्रभावी)

👉 कैसे बनाएं

🔹 ६–८ पत्ते पीसकर ½ गिलास पानी में मिलाएं।

🔹 छानकर सुबह खाली पेट पिएँ।

👉 फायदे

🔹 ब्लड प्यूरिफायर

🔹 मुंहासे घटाता है

🔹 शुगर कंट्रोल में मदद

🔹 शरीर की गर्मी कम करता है

✳ नीम धूप / नीम धुआँ

👉 कैसे बनाएं

🔹 सूखे पत्ते या नीम की लीफ रेजिन हल्की आंच पर जलाएं।

🔹 कमरे या घर में धुआँ फैलाएं।

👉 फायदे

🔹 मच्छर-कीड़े दूर

🔹 घर की हवा शुद्ध

🔹 एलर्जी-कारक कीटाणु कम

अगर आपको यह जानकारी उपयोगी लगी हो, तो इसे अपने दोस्तों और परिवार के साथ शेयर करना न भूलें। अपने सवाल आप नीचे कमेंट में पूछ सकते हैं—हम आपकी हर प्रतिक्रिया का स्वागत करते हैं।



🌿🌿🌿🌿🌿 गरुड़ वृक्ष (कालाजिरी) — एक शक्तिशाली औषधीय पौधा 🌿

गरुड़ वृक्ष को कई जगह गरुड़ पुष्प, गरुड़ लता या कालाजिरी भी कहा जाता है। आयुर्वेद में इसका उपयोग सदियों से होता आया है।

🧬Scientific Name: Vernonia anthelmintica

🌿 स्थानीय नाम: काला जीरा, कालाजिरा

✔ कहाँ मिलता है?

• राजस्थान, गुजरात, यूपी, एमपी, बिहार, महाराष्ट्र

• खेत, जंगल, पहाड़ व सूखे इलाके

✔ कैसा दिखता है?

• १–३ फीट का छोटा पौधा

• बैंगनी/नीले फूल

• काले, छोटे, जीरे जैसे बीज

✔ औषधीय गुण

🔹 बीज: पाचन ठीक, कब्ज में राहत

🔹 पत्तियाँ: चोट, सूजन और दर्द में लेप

🔹 बीज पाउडर: त्वचा रोगों में उपयोग

🔹 बीज का काढ़ा: बुखार व कमजोरी में लाभ

✔ त्वचा रोगों में उपयोग

• दाद

• खुजली

• फंगल इंफेक्शन

• सोरायसिस

✔ बीज का सेवन

• भूनकर पाउडर बनाएं

• १–२ ग्राम शहद/पानी के साथ

⚠ डॉक्टर की सलाह के बिना अधिक मात्रा न लें।

⭐यह छोटा लेकिन बेहद औषधीय पौधा है, जो पाचन, त्वचा व रोग प्रतिरोधक क्षमता में लाभ देता है।

गरुड़ वृक्ष की पुरानी मान्यताएँ और रोचक तथ्य 🙏🕊️

गरुड़ वृक्ष को सिर्फ औषधीय ही नहीं, बल्कि आध्यात्मिक रूप से भी बहुत शक्तिशाली माना गया है।

✔ १. गरुड़ देव से संबंध

मान्यता: यह पौधा

• नकारात्मक ऊर्जा दूर करता है

• विषैले जीव-जंतु पास नहीं आने देता

✔ २. घर की सुरक्षा

• पहले इसे आंगन में लगाया जाता था

• माना जाता था कि यह बुरी नजर और कीड़े-मकोड़ों से बचाता है

✔ ३. लोक उपचार में उपयोग

• त्वचा रोग

• शरीर शुद्धि

• बुरी शक्तियों से रक्षा

✔ ४. कालाजिरी बीज का महत्व

• पाचन मजबूत

• ऊर्जा बढ़ाए

• प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि

✔ ५. पूजा-पाठ में उपयोग

• हवन में धुआँ शुद्ध माना जाता है

• वातावरण को पवित्र करने वाला पौधा

⭐ गरुड़ वृक्ष — स्वास्थ्य, सुरक्षा और सकारात्मक ऊर्जा तीनों का प्रतीक माना जाता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 अशोक छाल (Saraca asoca), जिसे आयुर्वेद में "स्त्रियों की मित्र" के रूप में जाना जाता है, एक महत्वपूर्ण जड़ी-बूटी है। यह सीज़लपिनिएसी कुल की है और मुख्य रूप से भारत, श्रीलंका और दक्षिण एशिया में पाई जाती है। अशोक की छाल में टैनिन, फ्लेवोनॉइड्स, स्टेरॉल, कैल्शियम, आयरन और अन्य यौगिक होते हैं, जो इसे विभिन्न रोगों के इलाज में उपयोगी बनाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, यह ठंडी तासीर वाली, कसैली और कड़वी होती है, जो वात, पित्त और कफ दोषों को संतुलित करती है। इसका मुख्य उपयोग स्त्री रोगों में होता है, लेकिन यह पाचन, त्वचा, मूत्र और अन्य समस्याओं में भी फायदेमंद है।

नीचे अशोक छाल के प्रमुख औषधीय उपयोग दिए गए हैं, जो विभिन्न अध्ययनों और आयुर्वेदिक ग्रंथों पर आधारित हैं। ध्यान दें कि किसी भी जड़ी-बूटी का उपयोग चिकित्सक की सलाह से करें, क्योंकि अत्यधिक मात्रा में नुकसान हो सकता है (जैसे उच्च रक्तचाप या गर्भावस्था में सावधानी)।

अशोक छाल के औषधीय उपयोग

१. रक्तस्राव और अनियमित मासिक धर्म के लिए (Bleeding Disorders and Irregular Periods)

सामग्री: अशोक छाल, यष्टिमधु (लीकोरिस), लज्जालु (टच मी नॉट प्लांट) – सभी बराबर मात्रा में।

तैयारी का तरीका: इनकी महीन चूर्ण बनाएं। एक चम्मच चूर्ण को २ कप पानी में डालकर उबालें, जब आधा रह जाए तो छान लें।

उपयोग: मासिक धर्म से ३–५ दिन पहले शुरू करें और मासिक धर्म के १९ दिन बाद तक जारी रखें। यह रक्तस्राव को नियंत्रित करता है और दर्द कम करता है।

२. श्वेत प्रदर (Leucorrhoea) के लिए

सामग्री: अशोक छाल, आंवला (अमलकी) की छाल, नागकेसर (मेसुआ फेरिया) के पराग – सभी बराबर मात्रा में।

तैयारी का तरीका: इनसे महीन चूर्ण बनाएं।

उपयोग: १–२ ग्राम चूर्ण को एक कप चावल के धुले पानी या मीठी छाछ के साथ मिलाकर दिन में दो बार लें। यह श्वेत प्रदर को प्रभावी रूप से कम करता है और पेट की जलन या एसिडिटी में भी मदद करता है।

३. मुंह के छालों के लिए (Mouth Ulcers) - अशोक फूलों का उपयोग लेकिन छाल से संबंधित

सामग्री: एक मुट्ठी अशोक फूल, आधा मुट्ठी नारियल का गूदा; वैकल्पिक: नमक, काली मिर्च, करी पत्ता, धनिया।

तैयारी का तरीका: फूल और नारियल गूदे को मिक्सर में पीस लें।

उपयोग: गैस्ट्राइटिस, मुंह के अल्सर, GERD के लिए उपयोगी। भोजन के साथ लें।

४. अशोकारिष्ट (Ashokarishta) - एक क्लासिकल फॉर्मूलेशन

सामग्री: अशोक छाल मुख्य रूप से, गुड़ (जैगरी) और मसाले जैसे धनिया, जीरा, आदि के साथ।

तैयारी का तरीका: यह एक किण्वित वाइन-आधारित तैयारी है, जिसमें छाल को गुड़ और मसालों के साथ मिलाकर फर्मेंट किया जाता है।

उपयोग: क्रॉनिक फाइब्रॉइड्स या लगातार श्वेत प्रदर के लिए। 15-20 ml दिन में दो बार भोजन के बाद लें। यह गर्भाशय को मजबूत करता है और हार्मोनल बैलेंस में मदद करता है।

५. मासिक धर्म नियमन के लिए अशोकादी चूर्ण (Asokadi Churna)

सामग्री: अशोक छाल, यष्टिमधु (लीकोरिस), शुनthi (अदरक) के साथ।

तैयारी का तरीका: चूर्ण के रूप में मिलाकर, ३–६ ग्राम प्रतिदिन दो भागों में विभाजित।

उपयोग: मासिक धर्म को नियमित करता है, श्वेत प्रदर में राहत देता है। पोस्टपार्टम रिकवरी में उपयोगी।

६. त्वचा के लिए फेस पैक (For Skin)

सामग्री: 1 tbsp एलो वेरा जेल, 1 tsp अशोक छाल पाउडर, एक चुटकी हल्दी, गुलाब जल।

तैयारी का तरीका: सभी को मिलाकर पेस्ट बनाएं।

उपयोग: चेहरे और गर्दन पर लगाएं। यह त्वचा को चमकदार बनाता है, दाग-धब्बों को कम करता है।

७. जोड़ों के दर्द और घावों के लिए (For Joint Pain and Wounds)

सामग्री: अशोक छाल, शहद या पानी।

तैयारी का तरीका: छाल को रात भर पानी में भिगोएं, फिर शहद के साथ पेस्ट बनाएं और प्रभावित जगह पर लगाएं। जोड़ों के लिए छाल को पानी में पीसकर पेस्ट बनाएं।

उपयोग: दर्द और सूजन कम करता है, त्वचा की मरम्मत करता है। वात दोष को संतुलित करता है।

८. पाइल्स (बवासीर) के लिए

सामग्री: अशोक पाउडर, शहद या पानी।

तैयारी का तरीका: आधा चम्मच अशोक पाउडर को शहद या पानी के साथ मिलाएं।

उपयोग: भोजन के बाद लें। सूजन और जलन कम करता है।

✍साथ में DIP डाइट लेने से हर बीमारी में अधिक लाभ मिलता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 इंद्रायण (Indrayani Plant / Citrullus colocynthis)

हिंदी में इसे इंद्रायण, इंद्रवेरणी, नेवला फल, कोलिकिंथ, संस्कृत में विषफल, अंग्रेज़ी में Bitter Apple, Desert Gourd, Colocynth कहा जाता है।

🌿 पहचान (Identification)

पौधे का प्रकार बहुवर्षीय बेलनुमा पौधा

पत्तियाँ खुरदरी, उभरी नसों वाली, चौड़ी

तना रोयेदार और फैला हुआ

फूल पीले छोटे फूल

फल गोल, हरे-पीले या संगमरमर जैसे धब्बों वाले

स्वाद अत्यंत कड़वा और विषैला

➡ यह ज़्यादातर रेगिस्तानी और शुष्क इलाकों में पाया जाता है (राजस्थान, गुजरात, मध्य प्रदेश)।

🪴उपयोग होने वाले भाग

• जड़ (Root)

• बीज (Seeds)

• फल का गूदा (Dried Pulp)

• पत्तियाँ सीमित मात्रा में

⚕ औषधीय गुण (Medicinal Properties)

विरेचक (Laxative) कब्ज दूर करता है

सूजनरोधी (Anti-inflammatory) सूजन, गठिया, बवासीर में लाभकारी

कृमिनाशक (Anthelmintic) पेट के कीड़े मारता है

दर्दनाशक (Pain reliever) जोड़ों के दर्द में उपयोगी

विषनाशक सांप/बिच्छू के जहर में बाहरी प्रयोग

🩺उपयोग (Traditional Uses)

बवासीर (Piles)

सूखे फल का चूर्ण २५०–५०० mg शहद या पानी के साथ

कब्ज

बहुत कम मात्रा में चूर्ण

जोड़ों का दर्द

जड़ या फल का लेप

बिच्छू डंक

फल का गूदा लगाने से जलन कम

दाद-खाज

फल के सूखे गूदे का लेप

☠ सावधानियाँ (Precautions)

🚫 यह पौधा विषैला होता है।

गलत मात्रा या कच्चे फल के सेवन से हो सकता है:

• उल्टी

• दस्त / खूनी दस्त

• निर्जलीकरण

• पेट में तेज दर्द

• चक्कर

• बेहोशी

➡ बिना आयुर्वेदिक वैद्य/डॉक्टर की सलाह के इसका सेवन न करें।

🌱 प्रजनन और खेती

जलवायु सूखी, गर्म, रेतीली

प्रकाश पूरा धूप

मिट्टी रेतीली, जल निकासी वाली

सिंचाई बहुत कम, कभी-कभी

बीज बोने का समय गर्मियों में

यह पौधा बिना देखभाल के भी जंगली रूप में उग जाता है।

🌟 पारंपरिक मान्यता

🔹 इसे कभी-कभी नज़र दोष मिटाने और नकारात्मक ऊर्जा दूर करने के लिए घर के बाहर लटकाया जाता है (नींबू-मिर्च की तरह)।

🔹 ग्रामीण क्षेत्र में बच्चे की नज़र उतारने में भी प्रयोग होता है।

📌 निष्कर्ष

इंद्रायण एक शक्तिशाली औषधीय पौधा है, लेकिन इसकी विषाक्त प्रकृति के कारण इसका उपयोग केवल सीमित मात्रा में और विशेषज्ञ मार्गदर्शन में ही किया जाना चाहिए।



🌿🌿🌿🌿🌿 बेलपत्र का चमत्कारी नुस्खा

२० साल पुराना हाई बीपी भी करे ठीक!

बेलपत्र आयुर्वेद में अत्यंत पवित्र और औषधीय गुणों वाला माना गया है। इसका एक सरल घरेलू नुस्खा हाई बीपी से लेकर पाचन सुधार तक, कई समस्याओं में अद्भुत लाभ देता है।

⭐ कैसे बनाएं यह औषधि?

१. ५ बेलपत्र के ताज़े पत्ते ले लें।

२. इन्हें अच्छी तरह धोकर पत्थर पर कूट लें।

३. एक गिलास पानी में डालकर अच्छे से उबालें।

४. जब पानी आधा रह जाए, तो इसे ठंडा कर पी लें।

👉 माना जाता है कि लगातार डेढ़ महीने तक सेवन करने से

२० साल पुरानी हाई बीपी की समस्या भी काफी हद तक ठीक हो सकती है।

🌿 बेलपत्र के अन्य फायदे

पाचन शक्ति बढ़ाता है

गैस, एसिडिटी और अपच में राहत

इम्युनिटी मजबूत करता है

ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित रखने में सहायक

⚠ सावधानियाँ

यह एक पारंपरिक नुस्खा है—गर्भवती, दवा लेने वाले या गंभीर मरीज पहले डॉक्टर/वैद्य से सलाह जरूर लें।

अधिक मात्रा में सेवन न करें।



🌿🌿🌿🌿🌿 #गरुड़ #वृक्ष, एक ऐसा पेड़ है जिसके बारे में लोकमान्यता है कि यह सांपों को दूर रखता है और इसके फल में कई औषधीय गुण पाए जाते हैं। यह पेड़ भारत के कई राज्यों में मिलता है, खासकर ऊँचाई वाले और पहाड़ी इलाकों में। गरुड़ वृक्ष को विभिन्न क्षेत्रों में अलग-अलग नामों से जाना जाता है— जैसे गरुड़ संजीवनी, खडशिंगी, नागदौन और कई जगह इसे "सर्परक्षक वृक्ष" भी कहा जाता है।

🌿🌿 गरुड़ वृक्ष के बारे में कुछ मुख्य बातें —🌿🌿

♦️ सांपों को दूर भगाता है :-

ग्रामीण और पहाड़ी क्षेत्रों में यह मान्यता बहुत प्रचलित है कि गरुड़ वृक्ष के पास सांप नहीं भटकते। इसके लंबे, कठोर और सूखे फलों को घर के दरवाजे पर टांगने से सांप घर में प्रवेश नहीं करते। कहा जाता है कि इसकी लकड़ी में एक विशिष्ट गंध या तत्व होता है, जिसका सांपों पर दमनकारी प्रभाव पड़ता है। यदि यह लकड़ी किसी सांप के पास रख दी जाये तो सांप सुस्त हो जाता है और अपनी गति खो देता है।

♦️सांप के काटने का इलाज :-

आदिवासी और पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में इस वृक्ष का उपयोग सांप के विष को शांत करने के लिए किया जाता रहा है। इसकी पत्तियों और छाल से तैयार किए गए काढ़े का उपयोग पुराने समय में विषाक्तता कम करने के लिए किया जाता था। हालांकि, आधुनिक विज्ञान इसकी पुष्टि नहीं करता, लेकिन स्थानीय मान्यता आज भी जीवित

है।

♦️घाव भरने में मदद :-

गरुड़ वृक्ष की पत्तियों में प्राकृतिक एंटीसेप्टिक और सूजन-रोधी गुण पाए जाते हैं। ग्रामीण लोग इसके पत्तों का लेप बनाकर छोटे-मोटे घावों, कटने-छिलने या फोड़े-फुंसी पर लगाते हैं। यह घाव भरने की प्रक्रिया को तेज करने में सहायक माना जाता है।

♦️अन्य बीमारियों का इलाज :-

इसके फल और बीज का उपयोग कई पारंपरिक उपचारों में किया जाता है। माना जाता है कि यह हीट स्ट्रोक में आराम देता है, शरीर की गर्मी कम करता है, पेशाब संबंधी समस्याओं (डिसुरिया) में राहत देता है, अनियमित मासिक धर्म को संतुलित करता है और पीलिया के उपचार में सहायक होता है। ग्रामीण क्षेत्रों में इसे शरीर को ठंडक प्रदान करने वाले पौधे के रूप में भी जाना जाता है।

♦️ कहाँ पाया जाता है गरुड़ वृक्ष?

गरुड़ वृक्ष (Radermachera xylocarpa) भारत के मध्य और दक्षिणी राज्यों के घने जंगलों में पाया जाता है। विशेष रूप से यह मिलता है —

✔मध्यप्रदेश

✔ गुजरात

✔ राजस्थान

✔हिमाचल प्रदेश

✔तमिलनाडु

♦️ये वृक्ष अधिकतर पहाड़ी, पथरीली और कम उपजाऊ मिट्टी वाले क्षेत्रों में उगते हैं। ये प्राकृतिक रूप से उगने वाले, सदाबहार और बहुत सहनशील पेड़ होते हैं।

🌿🌿 संरक्षण क्यों आवश्यक है?🌿🌿

♦️अत्यधिक दोहन, अनियंत्रित कटाई, इसके औषधीय फलों की अधिक मांग और जंगलों के निरंतर घटते क्षेत्र के कारण यह वृक्ष अब दुर्लभ श्रेणी में पहुँच चुका है। प्राकृतिक रूप से इसकी संख्या तेजी से घट रही है। यदि इसे संरक्षित नहीं किया गया, तो आने वाले वर्षों में यह पेड़ बहुत कम दिखाई देगा। वन विभाग कई जगहों पर इसके संरक्षण और पुनर्संवर्धन की कोशिश कर रहा है, लेकिन जनभागीदारी भी ज़रूरी है।

✨✨ध्यान दें :-✨✨

🥭🥭गरुड़ वृक्ष के सभी औषधीय लाभों की वैज्ञानिक पुष्टि अभी तक पूरी तरह नहीं हुई है। यह जानकारी पारंपरिक उपयोग और लोकमान्यता पर आधारित है।🥭🥭



🌿🌿🌿🌿🌿 एक चमत्कारी औषधीय पौधा जिसे जानना ज़रूरी है,,,,

क्या आप जानते हैं कि ये कांटेदार फल दिखने में जितना छोटा है, उतनी ही गहरी इसकी औषधीय शक्ति है? छोटा धतूरा (Datura stramonium) प्राचीन आयुर्वेद में एक

महत्वपूर्ण स्थान रखता है और वर्षों से इसकी उपयोगिता हड्डियों, नसों और मांसपेशियों से जुड़ी समस्याओं में मानी जाती है।

✨✨मुख्य लाभ व उपयोग:🌿🌿🌿🌿🌿

१.♦️ घुटनों और जोड़ों के दर्द में राहत:

धतूरे के बीज या फल को सरसों के तेल में पकाकर मालिश करने से जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है।

२. ♦️लकवा (Paralysis) के उपचार में सहायक:

इसकी जड़ का उपयोग विशेष रूप से लकवे के रोगियों के लिए किया जाता है। नियमित मालिश से नसों में सक्रियता बढ़ती है।

३. ♦️पैरों की सुन्नता और कमजोरी दूर करने में:

जिनके पैरों में झुनझुनी या कमजोरी रहती है, उनके लिए यह एक प्राकृतिक टॉनिक जैसा काम करता है।

४. ♦️सांस और अस्थमा में उपयोग:

धतूरे के सूखे पत्तों को जलाकर उसका धुआँ सांस के रोगों में श्वास मार्ग को साफ करता है।

५. ♦️त्वचा रोगों में उपयोग:

फोड़े-फुंसी, सूजन या किसी बाहरी संक्रमण में इसकी पत्तियों को पीसकर लेप किया जा सकता है।

⚠सावधानियां....⚡⚡⚡⚡

छोटा धतूरा एक विषैला पौधा भी है। इसलिए इसका उपयोग किसी योग्य वैद्य या विशेषज्ञ के परामर्श से ही करें। मात्रा की गलती इसके दुष्प्रभाव ला सकती है।

☘🍀आयुर्वेद कहता है –🗣🗣

सही जानकारी, सही मात्रा और सही समय पर किया गया प्रयोग ही औषधि को अमृत बनाता है!



🌿🌿🌿🌿🌿अगर आपको यह जानकारी उपयोगी लगी हो, तो लाइक करें, शेयर करें और कमेंट में बताएं क्या आपने कभी छोटे धतूरे का उपयोग किया है,,,?

यह पौधा → Thuja / अरूका / मोरपंख सायप्रस (Thuja Occidentalis) कहलाता है।

इसे आम भाषा में बहुत लोग साइप्रस पौधा, मॉरपंख पौधा या सजावटी सदाबहार पौधा भी कहते हैं।

🌿 थूजा (Thuja) पौधे की पहचान

प्रकार

सदाबहार सजावटी झाड़ी/पेड़

ऊँचाई

३–१० फीट (नियमित कटिंग से छोटा रहता है)

पत्तियाँ

नरम, चमकीली हरी, छोटी सुई जैसी

खुशबू

हल्की कैम्पर जैसी

बढ़त

धीमी लेकिन घनी

⭐ इस पौधे को लगाने के फायदे

✓ १🟦 हवा को शुद्ध करता है

यह पौधा टॉक्सिन्स, धूल और प्रदूषण कम करता है।

✓ २🟦 नेगेटिव एनर्जी दूर करता है

वास्तु और फेंगशुई के अनुसार इसे घर के गेट या उत्तर दिशा में लगाने से

शांति और सकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है।

✓ ३🟦 दिखने में बहुत आकर्षक

इसका गोल आकार गार्डन को सुंदर और रॉयल लुक देता है।

✓ ४🟦 कम देखभाल में भी हरा रहता है

गर्मी, सर्दी और हल्की ठंडक में आसानी से बढ़ता है।

☀️🌧️उगाने की सही परिस्थितियाँ

धूप

३–६ घंटे धूप जरूरी

मिट्टी

अच्छी ड्रेनेज वाली दुमट मिट्टी

पानी

हफ्ते में २–३ बार (गर्मी में थोड़ा ज्यादा)

खाद

महीने में १ बार वर्मी कम्पोस्ट या NPK 19-19-19

✂️ कटिंग/शेप कैसे दें?

✔ हर ४५–६० दिन में हल्की ट्रिमिंग

✔ गोल, पिरामिड या सीधा लंबा आकार बना सकते हैं

ट्रिमिंग से पौधा और ज्यादा घना व सुंदर होता है।

❗ सावधानियाँ

🚫 जड़ों में पानी खड़ा न रहे → पौधा सड़ सकता है।

🚫 बहुत ज्यादा उर्वरक न डालें → पत्तियाँ पीली हो सकती हैं।

🌿 propagation (कलम से नया पौधा कैसे बनाएं?)

तरीका:

१. ५–६ इंच लंबी टहनी काटें

२. नीचे की पत्तियाँ हटा दें

३. रूटिंग हार्मोन लगाएँ

४. रेत + cocopeat में लगाएँ

५. छाया में रखें

६. २५–४० दिन में जड़ें बन जाएँगी

❓ पौधे में समस्या आए तो?

पत्तियाँ पीली पड़ना ज्यादा पानी या कम धूप पानी कम करें, धूप बढ़ाएँ

पत्तियाँ भूरे रंग की होना fungal infection नीम ऑयल या कापर ऑक्सीक्लोराइड स्प्रे

बढ़त रुकना पोषण की कमी १ महीने में १ बार NPK दें

🌟 निष्कर्ष

Thuja एक सुंदर, हरा-भरा, कम देखभाल वाला सजावटी पौधा है।

यह घर या बगीचे की शोभा बढ़ाता है और वायु शुद्ध करने में मदद करता है।





🌿🌿🌿🌿🌿 आंवला स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता हैं आंवला को आप अपने गार्डन में लगा सकते हैं जानिए आंवला हमारी सेहत के लिए कितना लाभकारी हैं 👇

आंवला, जिसे भारतीय करौदा भी कहा जाता है, एक अत्यधिक पौष्टिक फल है जिसके समग्र स्वास्थ्य, प्रतिरक्षा, पाचन और रूप-रंगके लिए कई लाभ हैं । इसके लाभों का श्रेय विटामिन सी, एंटीऑक्सिडेंट, फाइबर और विभिन्न खनिजों से भरपूर इसकी प्रचुरता को दिया जाता है।

आंवला के प्रमुख लाभों में शामिल हैं:

प्रतिरक्षा बढ़ाने वाला आंवला विटामिन सी के सबसे समृद्ध प्राकृतिक स्रोतों में से एक है, जो सफेद रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाकर और हानिकारक मुक्त कणों को बेअसर करके प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करता है।

पाचन में सहायक: उच्च फाइबर सामग्री स्वस्थ मल त्याग को बढ़ावा देती है और कब्ज, एसिडिटी और पेट फूलने जैसी समस्याओं को कम कर सकती है। यह बेहतर पोषक तत्वों के अवशोषण के लिए पाचन एंजाइमों के स्राव को उत्तेजित करता है।

बालों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। आंवला बालों की देखभाल के लिए व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है, यह रोमछिद्रों को मजबूत करने, बालों का झड़ना कम करने, रूसी से लड़ने और समय से पहले सफ़ेद होने से रोकने में मदद करता है। इसका सेवन किया जा सकता है या तेल या हेयर मास्क के रूप में लगाया जा सकता है।

त्वचा की गुणवत्ता बढ़ाता है यह कोलेजन उत्पादन को बढ़ाकर, मुँहासे और दाग-धब्बों से लड़कर, और झुर्रियों और महीन रेखाओं जैसे उम्र बढ़ने के संकेतों को कम करके स्वस्थ और चमकदार त्वचा का समर्थन करता है।

हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करता है नियमित सेवन कोलेस्ट्रॉल के स्तर को प्रबंधित करने (खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने), रक्तचाप को नियंत्रित करने और रक्त परिसंचरण में सुधार करने में मदद कर सकता है, जिससे हृदय रोग का खतरा कम हो जाता है।

रक्त शर्करा को नियंत्रित करता है आंवला में क्रोमियम और पॉलीफेनॉल्स होते हैं जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने और इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करने में मदद कर सकते हैं, जिससे यह मधुमेह वाले लोगों के लिए फायदेमंद है।

वजन प्रबंधन में सहायक यह चयापचय को बढ़ावा देने में मदद करता है, शरीर को डिटॉक्सीफाई करता है, और इसकी फाइबर सामग्री परिपूर्णता की भावना को बढ़ावा देती है, जो भूख को नियंत्रित करने और वजन प्रबंधन में मदद करती है।

दृष्टि में सुधार विटामिन ए और कैरोटीन से भरपूर आंवला दृष्टि में सुधार करने और उम्र से संबंधित समस्याओं से आंखों की रक्षा करने में मदद कर सकता है।

लिवर सपोर्ट आंवला विषहरण में मदद करता है और लिवर को मुक्त कणों से होने वाली क्षति से बचाता है।

आंवले का सेवन विभिन्न रूपों में किया जा सकता है, जैसे कच्चा फल, जूस, पाउडर, या च्यवनप्राश और त्रिफला जैसे पारंपरिक आयुर्वेदिक नुस्खों में एक घटक के रूप में। आमतौर पर इसे मध्यम मात्रा में (जैसे, प्रतिदिन १–२ ताज़ा आंवले या १०–१० मिलीलीटर जूस) सेवन करने की सलाह दी जाती है। अगर आपको मधुमेह जैसी कोई चिकित्सीय समस्या है या आप रक्त पतला करने वाली दवाएँ ले रहे हैं, तो इसे अपने आहार का नियमित हिस्सा बनाने से पहले किसी स्वास्थ्य सेवा पेशेवर से सलाह लें।



🌿🌿🌿🌿🌿 कपूर (संस्कृत : कर्पूर)

कपूर उड़नशील वानस्पतिक द्रव्य है। यह श्वेत रंग का मोम जैसा पदार्थ है। इसमे एक तीखी गंध होती है। कपूर को संस्कृत में कर्पूर, फारसी में काफ़ूर और अंग्रेजी में कैंफ़र कहते हैं।

कपूर उत्तम वातहर, दीपक और पूतिहर होता है। त्वचा और फुफ्फुस के द्वारा उत्सर्जित होने के कारण यह स्वेदजनक और कफघ्न होता है। न्यूनाधिक मात्रा में इसकी क्रिया भिन्न-भिन्न होती है। साधारण औषधीय मात्रा मेंइससे प्रारंभ में सर्वाधिक उत्तेजन, विशेषत: हृदय, श्वसन तथा मस्तिष्क, में होता है। पीछे उसके अवसादन, वेदनास्थापन और संकोच-विकास-प्रतिबंधक गुण देखने में आते हैं। अधिक मात्रा में यह दाहजनक और मादक विष हो जाता है।

आज कपूर के पेड़ से संबंधित ये पोस्ट आपके लिए काफी उपयोगी साबित होगा। मैं कपूर का पौधा इसलिए कह रही हू कि मेरा पौधा वर्तमान में मात्र १० इंच के pot में लगा हुआ है और इसके पेड़ बनने के लिए इसको जमीन मिलना अभी बाकी है। तो चलिए बात करते है कपूर के पौधे के बारे में...

वर्तमान समय में प्रचलित कपूर केमिकल्स के ही बने होते हैं। यह कमाल का तत्व प्रकृति में भी विद्यमान होता है। दरअसल कपूर एक विशालकाय पेड़ से प्राप्त होते हैं जिनका मेडिसिनल वैल्यू कमाल का होता है। केमिकल्स वाले कपूर में मेडिसिनल वैल्यू का कोई अता-पता नहीं होता।कपूर लगभग हर घर में प्रयोग में लाया जाता है। पूजा पाठ में तो खास तौर पर इसका इस्तेमाल होता है। पूजा खत्म होने के बाद आरती के समय कपूर की अनिवार्यता हर किसी को पता है। कपूर सिर्फ फैक्ट्रियों में नहीं बनते, बल्कि पेड़ पर भी उगते हैं। यह बात बहुत कम लोगों को पता होगी। इसके साथ ही कपूर के गुणकारी फायदे और इसके कुछ अनछुए रहस्य भी हैं, जिससे लोग शायद अनभिज्ञ हैं।कपूर एक विशालकाय, बहुवर्षायु लगभग सदाबहार वृक्ष है। इसका वृक्ष, एशिया के विभिन्न भागों में मसलन भारत, श्रीलंका, चीन, जापान, मलेशिया, कोरिया, ताइवान, इन्डोनेशिया आदि देशों में पाया जाता है। कपूर के वृक्ष की लम्बाई ५० से १०० फीट तक होती है। इसके सुन्दर, अति सुगन्धित पुष्प और मनमोहक फल तथा पत्तियाँ बरबस ही अपनी ओर आकर्षित करते हैं। यही कारण है कि कहीं-कहीं इसे श्रृंगारिक वृक्ष के रुप में भी अपनाया गया है। पत्तियां बड़ी सुन्दर, चिकनी, मोमी, लालीमायुक्त हरापन लिए होती हैं। वसन्त ऋतु में छोटे-छोटे अति सुगन्धित फूल लगते हैं। इसके फल भी बड़े मोहक होते हैं।

कपूर वृक्ष की लकड़ियां सुन्दर फर्नीचर के काम में भी लायी जाती हैं। यह काफी मजबूत और टिकाऊ होती है। इसके पेड़ से प्राप्त लकड़ियों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर, तेज ताप पर उबाला जाता है फिर वाष्पीकरण और शीतलीकरण विधि से रवादार कपूर का निर्माण होता है। इसके अलावा, इससे अर्क और तेल भी बनाया जाता है, जिसका प्रयोग प्रसाधन एवं औषधी कार्यों में बहुतायत होता है। आयुर्वेद में इसके अनेक औषधीय प्रयोगों का वर्णन है। एलोपैथी और होमियोपैथी दवाइयों में भी कपूर का प्रयोग होता है। यह शीतवीर्य है, यानी इसकी तासीर ठंडी है। भारतीय कर्मकांड और तन्त्र में तो कपूर रचाबसा है ही, कपूर की कज्जली और गौघृत से काजल भी बनाया जाता है। यह बड़ा गुणकारी होता है।

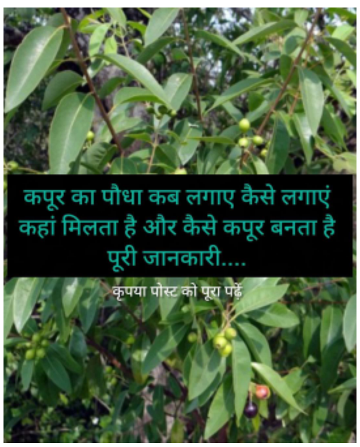
कपूर का पौधा हमारे लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। इसकी सुगंध इतनी अच्छी होती है कि इसकी सुगंध से आसपास की सभी नकारात्मक ऊर्जा समाप्त हो जाती हैं। कपूर का पौधा अपनी सुगंध से चारों ओर के वातावरण को खुशबूदार बना देता है।

कपूर के पौधे को हम अपने घर में,बाहर, कहीं भी किसी भी जगह पर लगा सकते हैं।इसे हम अपने घर में, गमले में,कहीं भी लगा सकते हैं। कपूर का पौधा केवल एक पौधा ही नहीं है अपितु यह हमारे लिए स्वास्थ्य रूपी खजाने का भंडार है।

ऐसा माना जाता है कपूर का पौधा लगाने से घर से बीमारियां दूर हो जाती हैं। अगर कोई व्यक्ति कपूर के पौधे के संपर्क में रहता है तो वह हमेशा स्वस्थ रहता है।

सबसे बड़ा फायदा कपूर का पौधा लगाने से जो हमें होता है वह यह है कि यह पर्यावरण को शुद्ध करने में बहुत बड़ी मदद करता है।

दोस्तों इस तरह से कपूर का पौधा हमारे लिए बहुत ही लाभकारी है।यह हमें जीवन वायु प्रदान करता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 गरुड़ वृक्ष, एक ऐसा पेड़ है जिसके बारे में लोकमान्यता है कि यह सांपों को दूर रखता है और इसके फल में कई औषधीय गुण पाए जाते हैं। यह पेड़ भारत के कई राज्यों में मिलता है, खासकर ऊँचाई वाले और पहाड़ी इलाकों में। गरुड़ वृक्ष को विभिन्न क्षेत्रों में अलग-अलग नामों से जाना जाता है— जैसे गरुड़ संजीवनी, खडशिंगी, नागदौन और कई जगह इसे “सर्परक्षक वृक्ष” भी कहा जाता है।

🔹 गरुड़ वृक्ष के बारे में कुछ मुख्य बातें —

■ सांपों को दूर भगाता है :-

ग्रामीण और पहाड़ी क्षेत्रों में यह मान्यता बहुत प्रचलित है कि गरुड़ वृक्ष के पास सांप नहीं भटकते। इसके लंबे, कठोर और सूखे फलों को घर के दरवाजे पर टांगने से सांप घर में प्रवेश नहीं करते। कहा जाता है कि इसकी लकड़ी में एक विशिष्ट गंध या तत्व होता है, जिसका सांपों पर दमनकारी प्रभाव पड़ता है। यदि यह लकड़ी किसी सांप के पास रख दी जाये तो सांप सुस्त हो जाता है और अपनी गति खो देता है।

■ सांप के काटने का इलाज :-

आदिवासी और पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में इस वृक्ष का उपयोग सांप के विष को शांत करने के लिए किया जाता रहा है। इसकी पत्तियों और छाल से तैयार किए गए काढ़े का उपयोग पुराने समय में विषाक्तता कम करने के लिए किया जाता था। हालांकि, आधुनिक विज्ञान इसकी पुष्टि नहीं करता, लेकिन स्थानीय मान्यता आज भी जीवित है।

■ घाव भरने में मदद :-

गरुड़ वृक्ष की पत्तियों में प्राकृतिक एंटीसेप्टिक और सूजन-रोधी गुण पाए जाते हैं। ग्रामीण लोग इसके पत्तों का लेप बनाकर छोटे-मोटे घावों, कटने-छिलने या फोड़े-फुंसी पर लगाते हैं। यह घाव भरने की प्रक्रिया को तेज करने में सहायक माना जाता है।

■ अन्य बीमारियों का इलाज :-

इसके फल और बीज का उपयोग कई पारंपरिक उपचारों में किया जाता है। माना जाता है कि यह हीट स्ट्रोक में आराम देता है, शरीर की गर्मी कम करता है, पेशाब संबंधी समस्याओं (डिसुरिया) में राहत देता है, अनियमित मासिक धर्म को संतुलित करता है और पीलिया के उपचार में सहायक होता है। ग्रामीण क्षेत्रों में इसे शरीर को ठंडक प्रदान करने वाले पौधे के रूप में भी जाना जाता है।

🔹 कहाँ पाया जाता है गरुड़ वृक्ष?

गरुड़ वृक्ष (Radermachera xylocarpa) भारत के मध्य और दक्षिणी राज्यों के घने जंगलों में पाया जाता है। विशेष रूप से यह मिलता है —

● मध्यप्रदेश

● गुजरात

● राजस्थान

● हिमाचल प्रदेश

● तमिलनाडु

ये वृक्ष अधिकतर पहाड़ी, पथरीली और कम उपजाऊ मिट्टी वाले क्षेत्रों में उगते हैं। ये प्राकृतिक रूप से उगने वाले, सदाबहार और बहुत सहनशील पेड़ होते हैं।

🔹 संरक्षण क्यों आवश्यक है?

अत्यधिक दोहन, अनियंत्रित कटाई, इसके औषधीय फलों की अधिक मांग और जंगलों के निरंतर घटते क्षेत्र के कारण यह वृक्ष अब दुर्लभ श्रेणी में पहुँच चुका है। प्राकृतिक रूप से इसकी संख्या तेजी से घट रही है। यदि इसे संरक्षित नहीं किया गया, तो आने वाले वर्षों में यह पेड़ बहुत कम दिखाई देगा। वन विभाग कई जगहों पर इसके संरक्षण और पुनर्सवर्धन की कोशिश कर रहा है, लेकिन जनभागीदारी भी ज़रूरी है।

🔹 ध्यान दें :-

गरुड़ वृक्ष के सभी औषधीय लाभों की वैज्ञानिक पुष्टि अभी तक पूरी तरह नहीं हुई है। यह जानकारी पारंपरिक उपयोग और लोकमान्यता पर आधारित है।



🌿🌿🌿🌿🌿 सर्दियों का महीना तुलसी के पौधों की देखभाल के लिए बहुत अहम होता है। ठंडी हवाओं की शुरुआत में तुलसी जल्दी मुरझाने लगती है, लेकिन अगर इस समय थोड़ी सी अतिरिक्त देखभाल की जाए, तो यह पूरा सर्दी का मौसम हरी–भरी और सुगंधित बनी रहती है।

✅ सर्दियों में तुलसी जी को स्वस्थ रखने का तरीका :--

१🟦 धूप और स्थान का ध्यान रखें :

तुलसी को ठंड और पाले से बचाने के लिए ऐसे स्थान पर रखें जहां सुबह की हल्की धूप मिले। अगर बहुत ठंड हो तो रात में तुलसी के गमले को घर के अंदर या खिड़की के पास रखें। कोशिश करें कि दिन में कम से कम 4–5 घंटे की धूप जरूर मिले।

२🟦 पानी देने में सावधानी बरतें :

सर्दियों में मिट्टी देर से सूखती है, इसलिए रोज़ पानी न दें। जब मिट्टी की ऊपरी परत सूखी लगे तभी पानी डालें। ज्यादा पानी देने से जड़ें गल सकती हैं।

३🟦 मिट्टी को ढीला और उपजाऊ रखें :

हर १०–१५ दिन में मिट्टी को थोड़ा कुरेदें ताकि हवा का संचार बना रहे। साथ ही महीने में एक बार वर्मीकम्पोस्ट या गोबर की खाद डालें, जिससे पौधे को पोषण मिले और पत्तियाँ मोटी व चमकदार बनी रहें।

४🟦 सूखे पत्ते और टहनियाँ काटें :

तुलसी के पौधे में समय-समय पर सूखे या पीले पत्ते आ जाते हैं। इन्हें हटा देने से नई कलियाँ और शाखाएँ निकलती हैं और पौधा अधिक घना होता है।

५🟦 ठंड से सुरक्षा करें :

बहुत ठंडी रातों में तुलसी के पौधे को कपड़े या प्लास्टिक शीट से हल्के से ढक सकते हैं ताकि पाले से बचाव हो सके। यह छोटा-सा उपाय तुलसी को ठंड के नुकसान से बचा सकता है।

नियमित देखभाल से तुलसी का पौधा पूरे सर्दियों के मौसम में स्वस्थ, हरा-भरा और सुगंधित बना रहेगा। अगर जानकारी पसंद आई हो तो पोस्ट को Like करें और पेज को Follow जरूर करें, ताकि ऐसे और बागवानी टिप्स मिलते रहें, धन्यवाद 🌿



🌿🌿🌿🌿🌿 #रुद्राक्ष #पौधा (Elaeocarpus ganitrus) एक #पवित्र और #औषधीय वृक्ष माना जाता है। हिंदू धर्म में इसे भगवान शिव का स्वरूप माना जाता है। इसके बीजों से बने रुद्राक्ष माला पूजा, ध्यान और स्वास्थ्य लाभ के लिए उपयोग होते है

🌿 रुद्राक्ष पौधे की पहचान.......🌿🌿🌿🌿

✔प्रजाति Elaeocarpus ganitrus

✔परिवार Elaeocarpaceae

✔प्रकार सदाबहार बड़ा वृक्ष

✔ऊँचाई ४०–७० फीट

✔फल नीले रंग के अंदर कठोर बीज (यही रुद्राक्ष)

✔जलवायु गर्म और नम वातावरण

🌍 प्राचीन जानकारी और इतिहास

✨प्राचीन ग्रंथों शिव पुराण, देवी भागवत और अथर्ववेद में रुद्राक्ष का उल्लेख मिलता है।

✨कथा के अनुसार, भगवान शिव के तप से जब आँसू गिरे तो उनसे रुद्राक्ष वृक्ष उत्पन्न हुआ।

✨नेपाल, हिमालय, भारत, इंडोनेशिया और नेपाल में यह प्राकृतिक रूप से पाया जाता है।

🧿रुद्राक्ष के प्रकार (मुख),,,,,,🌿🌿🌿🌿🌿

रुद्राक्ष के बीज की रेखाओं को मुख या फेस कहा जाता है।

✔ १ मुखी----: दुर्लभ, आध्यात्मिक शक्ति

✔ ३ मुखी----: आत्मविश्वास, ऊर्जा

✔ ५ मुखी----:आम और सबसे उपयोगी, ध्यान और शांति

✔ ११ मुखी----:इंद्रिय नियंत्रण

✔ १४ मुखी----:शक्तिशाली, शिव-हनुमान ऊर्जा

👉👉 ५ मुखी रुद्राक्ष सबसे सामान्य और धार्मिक रूप से स्वीकृत होता है।

🌱 रुद्राक्ष पौधे को कैसे उगाएँ?...🌱🌱🌱🌱🌱

♦️ मिट्टी ,,,,,

✳हल्की, दोमट मिट्टी

✳ pH 5.5–7.5

✳ अच्छी जलनिकासी जरूरी

💦 पानी,,,,,,

✳शुरुआती २ साल नियमित सिंचाई

✳परिपक्व होने पर कम पानी पर्याप्त

🌞धूप,,,,,,,

✳आधी धूप आधी छाँव

✳बहुत तेज धूप पौधे को नुकसान दे सकती है।

🌿खाद / उर्वरक

✳गोबर खाद

✳वर्मी कम्पोस्ट

✳ माइक्रोन्यूट्रीएंट्स

⏳तापमान,,,,,,,,20°C – 35°C आदर्श,,,🌿🌿

📅रुद्राक्ष फलने का समय,,,,,,,,🌿🌿

बढ़ने में समय १–२ वर्ष पौधा बनने में

फल आने का समय लगभग ४–५ साल के बाद

पूरी क्षमता ७–१० वर्ष में

✳✳आयुर्वेदिक उपयोग✳✳

♦️रुद्राक्ष के बीज नहीं, उसकी छाल, फल और पत्ते औषधीय हैं।

✔रक्तचाप नियंत्रण BP कम करता है

✔तनाव कम तंत्रिका तंत्र मजबूत

✔हृदय स्वास्थ्य रक्त प्रवाह सुधार

✔रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है

🔬वैज्ञानिक लाभ.....🌿🌿🌿🌿

✔रुद्राक्ष बीज में इलेक्ट्रोमैग्नेटिक और पाईज़ोइलेक्ट्रिक गुण पाए गए हैं।

✔शरीर में नकारात्मक ऊर्जा, तनाव और कॉर्टिसोल कम करता है।

✔ध्यान और मन एकाग्र करने में मदद करता है।

🌿🌿 रुद्राक्ष की देखभाल 🌿🌿

✅पौधे के आसपास घास न उगने दें।

✅ ठंडी हवाओं से पौधा बचाएँ।

✅पौधे को कीड़ों से बचाने के लिए नीम तेल स्प्रे करें।

📷 रुद्राक्ष फल और पौधे की फोटो कैसे पहचाने?

✔शुरू में फल हरे होते हैं।

✔पकने पर नीले और बाद में हल्के भूरे रंग के हो जाते हैं।

✔अंदर कठोर दाने पर कई रेखाएँ (मुख) होती हैं।

🍂निष्कर्ष🍂

रुद्राक्ष केवल धार्मिक वस्तु नहीं, बल्कि यह औषधीय, वैज्ञानिक और आध्यात्मिक रूप से अत्यंत महत्वपूर्ण वृक्ष है। इसे उगाना शुभ माना जाता है और यह वातावरण को शुद्ध करता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 #कश्मीरी लहसुन खाने से सेहत को मिलते हैं जबरदस्त फायदे, दूर होता है कई बीमारियों का खतरा

कश्मीरी लहसुन जिसे पहाड़ी लहसुन या हिमालयन गार्लिक कहा जाता है सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं, जानें इसके सेवन से मिलने वाले फायदों के बारे में।

भारत के लगभग हर किचेन में लहसुन का इस्तेमाल किया जाता है। आमतौर पर इस्तेमाल किया जाने वाला लहसुन बड़े आकार का हल्का सफेद रंग वाला होता है।

लेकिन क्या आपने सिंगल क्लोव यानी एक कली वाला छोटे आकार का लहसुन देखा है?

इसे कश्मीरी लहसुन (Kashmiri Garlic) या हिमालयन लहसुन भी कहा जाता है।

सामान्य रूप से इस्तेमाल किए जाने वाले लहसुन से साइज में छोटा और गहरे रंग का यह लहसुन तमाम गुणों से युक्त माना जाता है।

#कश्मीरी लहसुन को पहाड़ी लहसुन, हिमालयन सिंगल क्लोव गार्लिक या स्नो गार्लिक के नाम से भी जाना जाता है।

कश्मीरी लहसुन दुनिया में पाए जाने वाले सभी लहसुन से ७ गुना अधिक शक्तिशाली माना जाता है और इसमें तमाम औषधीय गुण भी होते हैं। कश्मीरी लहसुन का सेवन सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। इसके सेवन से शरीर की कई बीमारियों को दूर करने में भी फायदा मिलता है।

आइये जानते हैं कश्मीरी लहसुन के सेवन से होने वाले फायदों के बारे में।

कश्मीरी लहसुन में मौजूद पोषक तत्व

कश्मीरी लहसुन जिसे पहाड़ी लहसुन के नाम से ही जाना जाता है, तमाम औषधीय गुणों से युक्त होता है। दिखने में यह लहसुन सामान्य लहसुन से छोटा होता है और एक कश्मीरी लहसुन में एक ही कली होती है इसलिए इसे सिंगल क्लोव गार्लिक भी कहा जाता है।

हिमालय की पहाड़ियों में उगने वाला यह लहसुन शरीर से कई बीमारियों को भी दूर करने का काम करता है। कश्मीरी लहसुन में लिन और एलिनेज एंजाइम जैसे तत्व मौजूद होते हैं जो शरीर के लिए बहुत फायदेमंद माने जाते हैं।

अगर कश्मीरी लहसुन के गुणों की बात करें तो इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो शरीर की कई समस्याओं में उपयोगी होते हैं।

इसमी मौजूद गुणों और पोषक तत्वों के कारण पूरी दुनिया में इसकी खूब मांग भी है।

आइये जानते हैं कश्मीरी लहसुन में मौजूद पोषक तत्व के बारे में।

मैंगनीज

विटामिन बी1

विटामिन बी6

विटामिन सी

तांबा

सेलेनियम

फास्फोरस

एलिन और एलिनेज एंजाइम

कश्मीरी लहसुन खाने से सेहत को मिलने वाले फायदे

कश्मीरी लहसुन का सेवन सेहत के लिए वरदान माना जाता है। मोटापा, आर्थराइटिस, कोलेस्ट्रॉल और डायबिटीज की समस्या में इसका इस्तेमाल बहुत फायदेमंद होता है।

कश्मीरी लहसुन का सेवन करने से सेहत को मिलने वाले फायदे इस प्रकार हैं।

१. सर्दी–खांसी और बलगम की समस्या में फायदेमंद

सर्दी-खांसी और कफ की समस्या में कश्मीरी लहसुन का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद माना जाता है। जिन लोगों को अक्सर जुकाम और सर्दी की समस्या होती हैं उन्हें कश्मीरी लहसुन का सेवन जरूर करना चाहिए।

कश्मीरी लहसुन में मौजूद एलिन और एलिनेज एंजाइम इस समस्या में बहुत फायदेमंद होते हैं। जब लहसुन को कुचला या पीसा जाता है तो ये तत्व एलिसिन नामक शक्तिशाली यौगिक का निर्माण करते हैं जो सर्दी, खांसी और कफ आदि की समस्या में बहुत फायदेमंद माने जाते हैं। आप कश्मीरी लहसुन का सेवन खाने में मसाले के रूप में भी कर सकते हैं। सर्दी, खांसी या कफ की समस्या में आप कश्मीरी लहसुन को हल्का सा पीसकर उसे पानी में डालकर खा सकते हैं या आप इसे अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

२. कश्मीरी लहसुन का सेवन करने से हड्डियां होती हैं मजबूत

पहाड़ी लहसुन या कश्मीरी लहसुन का सेवन हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। कश्मीरी लहसुन में कैल्शियम की प्रचुर मात्रा होती है जो हड्डियों के लिए बहुत जरूरी होता है। हड्डियों से जुड़ी कई समस्याओं में कश्मीरी लहसुन का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। अगर आप जोड़ों में दर्द, हड्डियों की कमजोरी या हड्डियों से जुड़ी किसी दूसरी समस्या का सामना कर रहे हैं तो कश्मीरी लहसुन का सेवन कर सकते हैं। आप इसे नियमित रूप से अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

३. कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित करने में फायदेमंद

कश्मीरी लहसुन का सेवन कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने में फायदेमंद होता है। कई शोध और अध्ययन भी इस बात की पुष्टि करते हैं कि कश्मीरी लहसुन का सेवन शरीर में डीएल कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड को कम करने में उपयोगी होता है। गौरतलब हो कि शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने से ब्लड सर्कुलेशन में दिक्कत आती है। हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या से जूझ रहे व्यक्ति इसका सेवन कर सकता है। हालांकि कश्मीरी लहसुन का सेवन करते समय मात्रा का ध्यान रखना चाहिए क्योंकि इसी तासीर गर्म होती है।

४. डायबिटीज में फायदेमंद

डायबिटीज की समस्या में कश्मीरी लहसुन का सेवन बहुत फायदेमंद माना जाता है। इसका नियमित सेवन करने से ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में फायदा मिलता है। कश्मीरी लहसुन में मौजूद एलिसिन, विटामिन बी और थायमिन शरीर में इंसुलिन का निर्माण करने में फायदेमंद होता है। कश्मीरी लहसुन का रोजाना सेवन करने से कुछ दिनों में ही ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में फायदा मिलता है।

५. हाई ब्लड प्रेशर और हार्ट डिजीज में फायदेमंद

हिमालयन सिंगल क्लोव गार्लिक या कश्मीरी लहसुन का सेवन करने से दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा कम होता है। इसका सेवन हाई ब्लड प्रेशर की समस्या में फायदेमंद होता है। कश्मीरी लहसुन का सेवन शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने में फायदेमंद होता है जिसकी वजह से हाई ब्लड प्रेशर की समस्या में भी फायदा मिलता है। कई शोध और अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि कश्मीरी लहसुन का सेवन दिल से जुड़ी गंभीर समस्याओं से जूझ रहे लोगों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। नियमित रूप से कश्मीरी लहसुन का सेवन करने से खून के थक्के बनने का खतरा कम होता है। कश्मीरी लहसुन में हाइड्रोजन सल्फाइड नामक कंपाउंड मौजूद होता है जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में फायदेमंद होता है।

६. कैंसर से लड़ने में उपयोगी

कश्मीरी लहसुन का सेवन कैंसर की समस्या में भी फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद डायलिल ट्राइसल्फाइड नामक एक ऑर्गनोसल्फर शरीर में कैंसर कोशिकाओं को खत्म करने का काम करते हैं। सामान्य लहसुन का भी सेवन कैंसर से लड़ने में बहुत फायदेमंद होता है। कश्मीरी लहसुन का रोजाना सेवन करने से कैंसर जैसी घातक बीमारी का खतरा भी कम होता है।

आप रोजाना सुबह खाली पेट #कश्मीरीलहसुन की दो कलियों का सेवन कर सकते हैं। बीमारियों में इसका पूरा लाभ पाने के लिए इसे चबाकर खाना चाहिए। शुरुआत में इसका स्वाद थोड़ा कड़वा लग सकता है लेकिन धीरे-धीरे आदत बन जाने पर आप आसानी से कश्मीरी लहसुन का सेवन कर सकते हैं।

आप कश्मीरी लहसुन को डाइट में मसाले के रूप में या इसकी चटनी, अचार बनाकर सेवन कर सकते हैं।

ये पोस्ट जानकारी के लिए है।कश्मीरी लहसुन की तासीर गर्म होती है और कुछ लोगों के लिए इसका सेवन फायदेमंद भी नहीं माना जाता है। इसलिए इसका सेवन करे से पहले चिकित्सक की राय जरूर लें।🙏



🌿🌿🌿🌿🌿 #दिसंबर में लगाने के लिए कई #औषधीय पौधे हैं, जिनमें तुलसी, एलोवेरा, हल्दी, लेमनग्रास, सर्पगंधा और सौंफ शामिल हैं।

🔥🔥🔥🔥🔥🔥🔥🔥🔥🔥🔥🔥💐💐

ये पौधे भरपूर धूप में उगते हैं और इनका उपयोग विभिन्न स्वास्थ्य लाभों के लिए किया जाता है। कुछ औषधीय पौधे जिन्हें दिसंबर में लगा सकते हैं:

(१) तुलसी: यह एक बहुत ही सामान्य और उपयोगी पौधा है जो सर्दी और फ्लू से राहत देने के लिए जाना जाता है।

(२) एलोवेरा: त्वचा की समस्याओं और पाचन के लिए इसका उपयोग किया जाता है। इसे लगाने के लिए अच्छी धूप की आवश्यकता होती है।

(३) हल्दी: यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करता है।

(४) लेमनग्रास: पाचन में सुधार करने और तनाव कम करने के लिए इसकी चाय बनाई जाती है।

(५) सर्पगंधा: विभिन्न प्रकार की औषधीय गुणों के लिए इसका उपयोग किया जाता है।

(६) सौंफ: इसकी पत्तियां और बीज दोनों खाने में उपयोगी होते हैं। यह पाचन स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है।

(७) नीम: इसके पत्तों, बीजों और छाल का उपयोग बुखार, संक्रमण और त्वचा संबंधी विकारों के लिए किया जाता है।

(८) अश्वगंधा: यह तनाव कम करने और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए उपयोग किया जाता है।



🌿🌿🌿🌿🌿 कमल के फूल बेहद सुंदर और सुकून देने वाले होते हैं। बहुत से लोग सोचते हैं कि यह केवल तालाब या झील में ही उगता है, लेकिन अब आप इसे घर पर भी गमले या टब में आसानी से उगा सकते हैं। आइए जानते हैं बीज से कमल उगाने का आसान तरीका और इसकी देखभाल।

✅ कमल का पौधा उगाने का सही समय :–

मार्च से अगस्त तक का समय कमल के बीज लगाने के लिए सबसे उपयुक्त माना जाता है।

✅ कमल के बीज कहां से लाएं :–

कमल के बीज नर्सरी, ऑनलाइन वेबसाइट या जनरल स्टोर से "कमलगट्टा" नाम से मिल जाते हैं। पानी में डालकर उनकी क्वालिटी जांचें—जो बीज नीचे बैठ जाएं वही अंकुरित होंगे।

✅ बीज को तैयार करें :–

कमल का बीज काफी कठोर होता है, इसलिए इसके नीचे वाले छोर को हल्का सा घिस लें ताकि सफेद हिस्सा दिखने लगे। इससे बीज जल्दी अंकुरित होगा।

✅ बीज अंकुरित करने की प्रक्रिया :–

गिलास या कंटेनर में पानी भरकर उसमें बीज डाल दें और उजाले वाली जगह रखें। हर २–३ दिन में पानी बदलें। १०–१५ दिनों में बीज अंकुरित होकर पत्तियां निकाल देता है।

✅ गमला और मिट्टी की तैयारी :–

कमल उगाने के लिए १८×१८ या २४×१८ इंच का टब या गमला लें। उसमें रेत की १ इंच, वर्मीकम्पोस्ट की २ इंच और ऊपर से मिट्टी की ४ इंच परत डालें। पानी भरकर इसे एक हफ्ते तक छोड़ दें ताकि मिट्टी कीचड़ जैसी हो जाए।

✅ सीडलिंग को ट्रांसप्लांट करें :–

जब अंकुरित पौधा १५ cm लंबा हो जाए, तो उसे टब की मिट्टी में इस तरह लगाएं कि जड़ वाला हिस्सा मिट्टी में रहे और तना–पत्तियां ऊपर। पानी इतना भरें कि पत्तियां डूब जाएं।

✅ कमल के पौधे की देखभाल :–

● पौधे को धूप वाली जगह पर रखें।

● समय-समय पर पानी बदलें और पानी का स्तर बनाए रखें।

● गर्मियों में महीने में एक बार वर्मीकम्पोस्ट या बोनमील डालें।

● हर २ महीने में आधा चम्मच NPK 19:19:19 या ५–६ दाने DAP के कपड़े में लपेटकर मिट्टी में दबा दें।

✅ फूल आने का समय :–

बीज से उगाए पौधे में ४–५ महीने में फूल आना शुरू हो जाते हैं। कंद (Tuber) से उगाने पर २ से २.५ महीने में ही फूल खिल जाते हैं।

✅ कीट नियंत्रण :–

एफिड्स और केटरपिलर जैसे कीट से बचाने के लिए पत्तियों पर ऑर्गेनिक पाउडर कीटनाशक का छिड़काव करें। केमिकल वाले कीटनाशकों से बचें।

🌸 घर पर गमले में कमल उगाकर आप अपने घर/बगीचे को और भी सुंदर बना सकते हैं।



🌿🌿🌿🌿🌿 यईरानी अकरकरा फूल (Iranian Akarkara Flower) है, जो एक बेहद कीमती आयुर्वेदिक जड़ी–बूटी मानी जाती है।

🌼 ईरानी अकरकरा फूल

✅ १. अकरकरा (Anacyclus pyrethrum) एक औषधीय पौधा है। इसके फूल और जड़ दोनों अत्यंत मूल्यवान होते हैं।

• भारतीय अकरकरा → सस्ती

• ईरानी/विदेशी अकरकरा → सबसे महंगी और प्रभावशाली

✅ २. यह फूल क्यों इतना महंगा है?

✔ इसकी खेती सामान्य जगहों पर नहीं हो पाती

✔ ईरान, मोरक्को और अफ्रीका के कुछ इलाकों में ही उगता है

✔ दवाइयों, यूनानी और आयुर्वेद में इसकी मांग बहुत अधिक

✔ १ किलो फूल तैयार करने में भारी समय और मेहनत

✔ प्राकृतिक कामोत्तेजक (Aphrodisiac) होने के कारण उच्च मांग

✅ ३. अकरकरा फूल के प्रमुख फायदे (औषधि रूप में)

> ⚠ यह केवल जानकारी है, बिना डॉक्टर की सलाह के भारी मात्रा में सेवन न करें।

🌿 १. पुरुष शक्ति बढ़ाने में

• वीर्य की गुणवत्ता बढ़ाता है

• यौन दुर्बलता, नपुंसकता में लाभदायक

• टेस्टोस्टेरोन स्तर को प्राकृतिक रूप से बढ़ाने में सहायक

🌿 २. दिमाग और नसों के लिए

• याददाश्त बढ़ाने में सहायक

• नसों की कमजोरी में लाभ

• दिमाग को सक्रिय और शांत रखता है

🌿 ३. पाचन शक्ति बढ़ाता है

• भूख बढ़ाता है

• गैस, पेट दर्द, अपच में आराम

🌿 ४. दर्द निवारक गुण

• दांत दर्द

• माइग्रेन

• जोड़ों का दर्द

🌿 ५. रोग प्रतिरोधक क्षमता

• शरीर की इम्युनिटी बढ़ाता है

• थकान दूर करता है और ऊर्जा देता है

✅ ४. इसे कैसे सेवन किया जाता है?

१🟦 पाउडर के रूप में

• २५०–५०० mg प्रतिदिन

• शहद या गर्म पानी के साथ

२🟦 काढ़ा (डेकोक्शन)

• २–३ फूल उबालकर

• १ दिन में १ बार

३🟦 दांत दर्द में

• फूल को चबाने से सुन्नपन और दर्द में राहत

✅ ५. असली और नकली में अंतर कैसे पहचानें?

✔ असली ईरानी अकरकरा फूल छोटे, हल्के भूरे और सख्त होते हैं

✔ चबाने पर हल्की झनझनाहट और सुन्नपन उत्पन्न होता है

✔ गंध हल्की और मिट्टी जैसी

✔ नकली फूल बहुत हल्के और अधिक नरम होते हैं

✅ ६. उपयोग करते समय सावधानियाँ

❌ गर्भवती महिलाएँ प्रयोग न करें

❌ हाई BP, हार्ट रोग वाले बिना सलाह उपयोग न करें

❌ अधिक मात्रा में न लें—मुंह में अधिक सुन्नपन हो सकता है

❌ बच्चों को न दें

✅ ७. कहाँ उपयोग होता है?

✔ आयुर्वेद

✔ यूनानी चिकित्सा

✔ हर्बल टॉनिक

✔ पुरुष शक्ति वर्धक दवाइयाँ

✔ दांत दर्द की दवा

ईरानी अकरकरा!

जिसे हाथों में थामते ही लोग पूछते हैं– "ये क्या कीमती चीज़ है?"

👉 ये है ईरानी अकरकरा फूल, दुनिया की सबसे महंगी औषधीय जड़ी–बूटियों में से एक!

✔ दिमाग को तेज करे

✔ पाचन सुधारे

✔ दांत दर्द में तुरंत आराम

✔ नसों की कमजोरी दूर

✔ पुरुष शक्ति बढ़ाने में बेहद लाभदायक

🌿 इसकी थोड़ी-सी मात्रा भी शरीर में झनझनाहट पैदा करती है — यही इसका असली पहचान चिन्ह है।

इसीलिए बाज़ार में इसकी कीमत आसमान छूती है।

📌 क्यों इतना महंगा?

सीमित देशों में उगता है

उत्पादन कम और मांग बहुत अधिक

शुद्ध औषधि में सबसे ज्यादा उपयोग

👉 असली अकरकरा पहचानना जरूरी है — नकली बहुत चलता है।

💬 अगर आप भी हर्बल चीज़ों में दिलचस्पी रखते हैं तो इस फूल को ज़रूर जानिए!

अकरकरा एक उच्च श्रेणी की औषधीय जड़ी–बूटी है जिसका उपयोग आयुर्वेद और यूनानी चिकित्सा में सदियों से किया जाता है।

इसका फूल और जड़ दोनों ही अत्यंत प्रभावशाली माने जाते हैं।

✅ औषधीय गुण (Medicinal Benefits)

✔ यौन शक्ति वर्धक – पुरुष शक्ति, वीर्य गुणवत्ता और टेस्टोस्टेरोन स्तर बढ़ाने में सहायक

✔ नर्व टॉनिक – नसों को मजबूत, दिमाग को शांत और स्मरण शक्ति बढ़ाने में उपयोगी

✔ दांत दर्द में लाभ – फूल चबाने से तुरंत सुन्नपन देकर दर्द कम करता है

✔ पाचन सुधारे – भूख बढ़ाए, गैस व अपच में आराम

✔ इम्युनिटी बढ़ाए – थकान व कमजोरी में प्राकृतिक ऊर्जा स्रोत

✅ सेवन विधि (Dosage)

🔸 पाउडर: २५०–५०० mg शहद/गर्म पानी के साथ

🔸 काढ़ा: २–३ फूल उबालकर

🔸 दांत दर्द: फूल को हल्का चबा सकते हैं

⚠ सावधानी: गर्भवती महिलाएँ, हाई BP या हार्ट पेशेंट बिना डॉक्टर की सलाह न लें।

✅ असली ईरानी अकरकरा की पहचान

✔ छोटा, भूरे रंग का, कड़ा व भारी

✔ चबाते ही हल्की झनझनाहट

✔ मिट्टी जैसी हल्की खुशबू

✔ नकली फूल बहुत हल्के व मुलायम होते हैं



📙📙🌿🌿🌿🌿🌿 HAND BOOK OF DOMESTIC MEDICINE AND COMMON AYURVEDIC REMEDIES

घरगुती औषध आणि सामान्य आयुर्वेदिक उपचारांची हस्तपुस्तिका

CHAPTER ONE प्रकरण पहिले

BASIC PRINCIPLES OF ĀYURVEDA आयुर्वेदाची मूलभूत तत्त्वे

Āyurveda, the Indian system of medicine from the literary point of view, is composed of two words viz. Āyu and Veda. Āyu means life and Veda denotes to the science.

साहित्यिक दृष्टिकोनातून भारतीय औषध प्रणाली, आयुर्वेद, आयु आणि वेद या दोन शब्दांपासून बनलेला आहे. आयु म्हणजे जीवन आणि वेद म्हणजे विज्ञान.

Āyu is defined as a combination of Śarīra (body), Indriya (senses), Satva (mind) and Ātma (spirit). Body without senses, mind and spirit is dead and it is not Āyu. Therefore while defining the Svastha it has been mentioned that one having equilibrium of Doṣa and Agni (digestive and metabolic enzymes) with proper functioning of Dhātu (tissues) and Mala (metabolic bye products and excretions), and possesses happiness of Ātmā (spirit), Indriya (senses) and Mana (mind) is a Svastha or healthy. Thus Āyurveda deals with diseased person and not solely with his disease. It is a complete science of life and not merely a treatise on some of the medicines or treatment of the diseases.

आयु म्हणजे शरीर (शरीर), इंद्रिये (इंद्रिये), सत्व (मन) आणि आत्मा (आत्मा) यांचे संयोजन आहे. इंद्रिये, मन आणि आत्मा नसलेले शरीर मृत आहे आणि ते आयु नाही.

म्हणून, स्वस्थेची व्याख्या करताना असे नमूद केले आहे की ज्याच्याकडे दोष आणि अग्नि (पाचन आणि चयापचय एंजाइम) यांचे संतुलन आहे, धातु (उती) आणि मल (चयापचय उप-उत्पादने आणि मलमूत्र) यांचे योग्य कार्य आहे आणि ज्याच्याकडे आत्मा (आत्मा), इंद्रिये (इंद्रिये) आणि मन (मन) यांचे आनंद आहे तो स्वस्थ किंवा निरोगी आहे. अशाप्रकारे, आयुर्वेद केवळ त्याच्या आजाराशीच नव्हे तर आजारी व्यक्तीशी संबंधित आहे. हे जीवनाचे संपूर्ण विज्ञान आहे आणि केवळ काही औषधांवर किंवा रोगांवर उपचार करण्याचा ग्रंथ नाही.

Āyurveda has mainly three aims viz. first to preserve the health, second to promote the health of the healthy persons and third to cure the disease of the patient. It fulfils these aims through 8 branches viz. Kāyacikitsā (medicine), Śalya Tantra (surgery), Śālakya Tantra (otorhinolaryngology and ophthalmology), Kaumāra bhṛtya (paediatric and obstetric), Rasāyana, Vājīkaraṇa, Agada Tantra (toxicology) and Bhūta Vidya. Out of these generally Rasāyana and Vājīkaraṇa including Svasthavṛtta deal with the preservation and promotion of the health of the healthy persons and the remaining branches deal with the diseased person.

आयुर्वेदाचे मुख्यतः तीन उद्दिष्टे आहेत. पहिले आरोग्य जपणे, दुसरे निरोगी व्यक्तींचे आरोग्य वाढवणे आणि तिसरे रुग्णाचे आजार बरे करणे. ते कायचिकित्सा (औषध), शल्य तंत्र (शस्त्रक्रिया), शालक्य तंत्र (कर्णरोगशास्त्र आणि नेत्ररोगशास्त्र), कौमार भृत्य (बालरोग आणि प्रसूतीशास्त्र), रसायन, वाजिकरण, अगाद तंत्र (विषविज्ञान) आणि भूत विद्या या आठ शाखांद्वारे ही उद्दिष्टे पूर्ण करते. यापैकी सामान्यतः रसायन आणि वाजिकरण, ज्यामध्ये स्वास्थवृत समाविष्ट आहे, निरोगी व्यक्तींचे आरोग्य जपणे आणि संवर्धन करणे आणि उर्वरित शाखा रोगग्रस्त व्यक्तीशी संबंधित आहेत.

Pañca Mahābhūta पंच महाभूत

From the Indian philosophical point of view all the matters of the universe are made up of 5 elements, collectively known as Pañca Mahābhūta (five basic elements). These are Ākāśa, Vāyu, Tejas, Jala and Pṛthvī. Each of these can be perceived by its distinctive quality viz. Ākāśa by Sabda (sound), Vāyu by Sparśa (touch), Agni by Rūpa (colour), Jala by Rasa (taste) and Pṛthvī by Gandha (odour).

भारतीय तत्वज्ञानाच्या दृष्टिकोनातून विश्वातील सर्व बाबी पाच घटकांपासून बनलेल्या आहेत, ज्यांना एकत्रितपणे पंच महाभूत (पाच मूलभूत घटक) म्हणून ओळखले जाते. ते म्हणजे आकाश, वायु, तेजस, जल आणि पृथ्वी. या प्रत्येकाचे आकलन त्याच्या विशिष्ट गुणांद्वारे करता येते जसे की. आकाश शब्द (ध्वनी), वायु स्पर्श (स्पर्श), अग्नि रूप (रंग), जल रस (स्वाद) आणि पृथ्वी गंध (गंध).

Puruṣa पुरूष

Ātma when joins with Pañca Mahābhūta then the matter assumes life and the body is termed as Puruṣa. In Āyurveda the term Puruṣa is specifically used for human beings. Thus Pañca Mahābhūta are the basic elements required for the formation of all the bodily tissues and sensory and motor organs including mind.

जेव्हा आत्मा पंच महाभूताशी जोडला जातो तेव्हा पदार्थ जीवन धारण करतो आणि शरीराला पुरुष असे म्हणतात. आयुर्वेदात पुरुष हा शब्द विशेषतः मानवांसाठी वापरला जातो. अशाप्रकारे पंच महाभूत हे सर्व शारीरिक ऊती आणि मनासह संवेदी आणि मोटर अवयवांच्या निर्मितीसाठी आवश्यक असलेले मूलभूत घटक आहेत.

Doṣa डोसा

The concept of Doṣa has been evolved by the great sages of Āyurveda to differentiate with livings and non-livings. Though Śarīra (human body) is made up of Pañca Mahābhūta, it attains life only when Ātma (spirit), Indriya (senses) and Mana join to it. Doṣa are the biological units of the living body which are responsible for its all functions. Doṣa are three viz. Vāta, Pitta and Kapha, and each of which is also made up of Mahābhūta. Vāyu and Ākāṣa Mahābhūta form Vāta, Agni Mahābhūta forms Pitta, and Pṛthvī and Jala Mahābhūta form Kapha Doṣa.

आयुर्वेदाच्या महान ऋषींनी सजीव आणि निर्जीव यांच्यात फरक करण्यासाठी दोषाची संकल्पना विकसित केली आहे. शरीर (मानवी शरीर) जरी पंच महाभूतापासून बनलेले असले तरी, जेव्हा आत्मा (आत्मा), इंद्रिय (इंद्रिये) आणि मन त्याच्याशी जोडले जातात तेव्हाच ते जीवन प्राप्त करते. दोष ही सजीव शरीराची जैविक एकके आहेत जी त्याच्या सर्व कार्यांसाठी जबाबदार असतात. दोष तीन आहेत जसे की वात, पित्त आणि कफ, आणि त्यापैकी प्रत्येक महाभूतापासून बनलेला आहे. वायु आणि आकाश महाभूत वात बनवतात, अग्नि महाभूत पित्त बनवतात आणि पृथ्वी आणि जल महाभूत कफ दोष बनवतात.

The word Doṣa is derived from the verb 'Duṣa' which means to vitiate. In the normal state of equilibrium they support the body and when vitiated produce the disease. Doṣa play important role in the pathogenesis, diagnosis and treatment of the diseases.

दोष हा शब्द 'दुष' या क्रियापदापासून आला आहे ज्याचा अर्थ 'दुष्कर्म' असा होतो. सामान्य समतोल स्थितीत ते शरीराला आधार देतात आणि जेव्हा ते बिघडतात तेव्हा रोग निर्माण करतात. रोगांच्या निर्मितीमध्ये, निदानात आणि उपचारांमध्ये दोष महत्त्वाची भूमिका बजावतात.

Vāta वात

The word 'Vāta' is derived from the verb 'Vā' which means Gati (motion). This Doṣa is responsible for all the movements in the body. It is of 5 types viz, Prāṇa Vāyu, Udāna Vāyu, Samāna Vāyu, Vyāna Vāyu and Apāna Vāyu.

'वात' हा शब्द 'वा' या क्रियापदापासून आला आहे ज्याचा अर्थ गती (गती) असा होतो. हा दोष शरीरातील सर्व हालचालींसाठी जबाबदार आहे. तो ५ प्रकारांचा आहे, प्राणवायू, उदानवायू, समानवायू, व्यानवायू आणि अपानवायू.

The seat of function of Prāṇa Vāyu is head, chest, throat, tongue, mouth and nose. It controls the functions of salivation, eructation, sneezing, respiration, deglutition etc. The seat of function of Udāna Vāyu is umbilicus, chest and throat. Its main function is phonation. It also provides enthusiasm, vitality, complexion etc. to the human beings.

प्राणवायूचे कार्यस्थान डोके, छाती, घसा, जीभ, तोंड आणि नाक आहे. ते लाळ, स्राव, शिंका येणे, श्वसन, पोटशूळ इत्यादी कार्यांवर नियंत्रण ठेवते. उदानवायूचे कार्यस्थान नाभी, छाती आणि घसा आहे. त्याचे मुख्य कार्य ध्वनीकरण आहे. ते मानवांना उत्साह, चैतन्य, रंग इत्यादी देखील प्रदान करते.

Functions of Samāna Vāyu are closely related to Agni (digestive-juices). It regulates the secretion of the gastric juice, retains the food in the stomach or intestine for the required time, thus helps in its absorption. Vyāna Vāyu which is situated all over the body is responsible for pulsation of heart and blood circulation. It also controls the movement of eyes, limbs etc.

समान वायुचे कार्य अग्नि (पाचक-रस) शी जवळून संबंधित आहे. ते जठरासंबंधी रसाचे स्राव नियंत्रित करते, आवश्यक वेळेसाठी पोटात किंवा आतड्यात अन्न टिकवून ठेवते, त्यामुळे त्याचे शोषण होण्यास मदत होते. संपूर्ण शरीरात स्थित असलेले व्यान वायु हृदयाच्या स्पंदनासाठी आणि रक्ताभिसरणासाठी जबाबदार आहे. ते डोळे, अवयव इत्यादींच्या हालचाली देखील नियंत्रित करते.

The seat of function of Apāna Vāyu are testes, bladder, umbilical region, thigh, groin etc. It controls the functions of elimination of the semen, urine, faeces etc. The movements related with the delivery of foetus are also governed by it.

अपानवायूचे कार्यस्थान अंडकोष, मूत्राशय, नाभीसंबंधी प्रदेश, मांडी, मांडीचा सांधा इत्यादी आहेत. ते वीर्य, मूत्र, विष्ठा इत्यादींचे उत्सर्जन नियंत्रित करते. गर्भाच्या प्रसूतीशी संबंधित हालचाली देखील त्याच्याद्वारे नियंत्रित केल्या जातात.

Pitta पिट्टा

The word Pitta is derived from the root 'Tapa' which means heat (Santāpa). This Doṣa is responsible for digestion and metabolism of the body. It is of 5 types viz. Pācaka Pitta, Rañjaka Pitta, Bhrājaka Pitta, Ālocaka Pitta and Sādhaka Pitta.

पित्त हा शब्द 'तप' या मूळापासून आला आहे ज्याचा अर्थ उष्णता (संताप) असा होतो. हा दोष शरीराच्या पचन आणि चयापचयासाठी जबाबदार आहे. तो पाच प्रकारांचा असतो जसे की: पाचक पित्त, रंजक पित्त, भ्रजक पित्त, आलोक पित्त आणि साधक पित्त.

Pācaka Pitta is located in the Grahaṇī (stomach and intestine). Its main function is digestion and it also augments the other Pitta situated in the body. Seats of function of Rañjaka Pitta are liver and spleen. Its main function is to convert Rasa into Rakta (blood), Bhrājaka Pitta is found in the skin and it provides pigment to the skin, hair etc.

पाचक पित्त हे ग्रहणी (पोट आणि आतडे) मध्ये स्थित आहे. त्याचे मुख्य कार्य पचन आहे आणि ते शरीरात असलेल्या इतर पित्तांना देखील वाढवते. रंजक पित्तचे कार्यस्थान यकृत आणि प्लीहा आहेत. त्याचे मुख्य कार्य रसाचे रक्तात (रक्तात) रूपांतर करणे आहे, भ्रजक पित्त त्वचेमध्ये आढळते आणि ते त्वचा, केस इत्यादींना रंगद्रव्य प्रदान करते.

Ālocaka Pitta is situated in the eye, and vision and discrimination of colours are its functions. Sādhaka Pitta is located in the Hṛdaya and it is responsible for intelligence and ego. It is due to this Pitta that all the functions of the mind and body are co-ordinated.

आलोक पित्त डोळ्यात स्थित आहे आणि दृष्टी आणि रंगांचे भेदभाव ही त्याची कार्ये आहेत. साधक पित्त हृदयात स्थित आहे आणि ते बुद्धिमत्ता आणि अहंकारासाठी जबाबदार आहे. या पित्तमुळेच मन आणि शरीराची सर्व कार्ये समन्वयित होतात.

Kapha कफा

Kapha is also called Śleṣma. One of its main functions is to provide nutrition to the bodily tissues. Kapha is also of five types viz. Kledaka Kapha, Avalambaka Kapha, Tarpaka Kapha, Bodhaka Kapha and Śleṣaka Kapha.

कफला श्लेष्म असेही म्हणतात. त्याचे मुख्य कार्य म्हणजे शरीराच्या ऊतींना पोषण देणे. कफ देखील पाच प्रकारचे असते. क्लेडक कफ, अवलंबक कफ, तर्पक कफ, बोधक कफ आणि श्लेष्क कफ.

Kledaka Kapha is situated in the stomach. It is slimy (Picchila) in quality, sweet in taste and has the action of moistening the food ingested. It also protects the digestive organs from being hurt by the digestive juices.

क्लेडक कफ पोटात स्थित आहे. ते गुणवत्तेत पातळ (पिच्छिला), चवीला गोड आहे आणि खाल्लेल्या अन्नाला ओलावा देण्याचे काम करते. ते पाचक रसांमुळे पचन अवयवांना दुखापत होण्यापासून देखील वाचवते.

Avalambaka Kapha is located in the chest where it provides the nutrition to the heart. Bodhaka Kapha is found in the tongue and it is responsible for perceiving the taste. Seat of function of Śleṣaka Kapha is joints where it lubricates the joints so that they may function properly. Tarpaka Kapha is situated in the head and gives nutrition to the mental faculties.

अवलंबक कफ छातीत स्थित असतो जिथे तो हृदयाला पोषण देतो. बोधक कफ जिभेत आढळतो आणि तो चव जाणण्यास जबाबदार असतो. श्लेषक कफचे कार्यस्थान म्हणजे सांधे असतात जिथे ते सांध्यांना वंगण घालते जेणेकरून ते योग्यरित्या कार्य करू शकतील. तर्पक कफ डोक्यात स्थित असतो आणि मानसिक क्षमतांना पोषण देतो.

Mānasa Doṣa: मानस दोष:

In addition to Vāta, Pitta and Kapha which are the bodily Doṣa, there are two Mānasa Doṣa viz. Rajas (passion) and Tamas (darkness). Mānasa Doṣa may be held responsible for mental diseases.

वात, पित्त आणि कफ हे शारीरिक दोष आहेत, त्याव्यतिरिक्त, दोन मानस दोष आहेत - रज (उत्कटता) आणि तम (अंधार). मानस दोष मानसिक आजारांसाठी जबाबदार असू शकतो.

Dūṣya दुष्य

In the disease process first Doṣa are vitiated which inturn vitiate Dhātu and Mala. As Dhātu and Mala get vitiated by Doṣa, therefore they are also named as Dūṣya. In the normal condition, Doṣa, Dhātu and Mala support the body, but when vitiated produce the disease.

रोग प्रक्रियेत प्रथम दोष बिघडतो ज्यामुळे धातू आणि मला बिघडतात. धातू आणि मला दोषामुळे बिघडतात म्हणून त्यांना दुष्य असेही म्हणतात. सामान्य स्थितीत, दोष, धातू आणि मला शरीराला आधार देतात, परंतु जेव्हा ते बिघडतात तेव्हा रोग निर्माण करतात.

Dhātu धातु

The word 'Dhātu' is derived from the verb 'Dha' which means to hold. The matters which hold the body are termed as Dhātu. In general, it is a term signifying bodily fluids and tissues. Dhātu are of seven types viz. Rasa (nourishing fluid of plasma), Rakta (blood), Māṁsa (muscular tissue), Meda (fatty tissue), Asthi (bone and connective tissues), Majjā (bone marrow) and Śukra (vital substance).

'धातु' हा शब्द 'ध' या क्रियापदापासून आला आहे ज्याचा अर्थ धरून ठेवणे असा होतो. शरीराला धरून ठेवणाऱ्या पदार्थांना 'धातु' असे म्हणतात. सर्वसाधारणपणे, हा शब्द शारीरिक द्रव आणि ऊतींना सूचित करतो. धातुचे सात प्रकार आहेत: रस (प्लाझ्माचा पोषक द्रव), रक्त (रक्त), मांस (स्नायू ऊती), मेद (चरबीयुक्त ऊती), अस्थी (हाडे आणि संयोजी ऊती), मज्जा (अस्थिमज्जा) आणि शुक्र (महत्वाचा पदार्थ).

There are three types of pathological changes in these Dhātu viz. Kṣaya (decrease), Vṛddhi (increase) and Pradoṣa (vitiation). The Kṣaya of the one and Vṛddhi of other may be simultaneous in the same disease and in the same patient. In this condition, the Dhātu increases at one place at the cost of other.

या धातुंमध्ये तीन प्रकारचे पॅथॉलॉजिकल बदल होतात. क्षय (कमी), वृद्धी (वाढ) आणि प्रदोष (दुष्परिणाम). एका धातुचा क्षय आणि दुसऱ्या धातुची वृद्धी एकाच आजारात आणि एकाच रुग्णात एकाच वेळी असू शकते. या स्थितीत, एका ठिकाणी दुसऱ्या ठिकाणी धातूची वाढ होते आणि त्याची किंमत कमी होते.

Upadhātu उपधातु

Upadhātu are actually not nourishing the body but they are the bye products of Dhātu, necessary for supporting the body. They are Stanya (breast milk), Ārtava (menstrual blood), Kaṇḍarā (tendons), Śirā (vessels), Vasā (fat), Tvak (skin), Snāyu etc. They are also vitiated by Doṣa.

उपधातु हे प्रत्यक्षात शरीराचे पोषण करत नाहीत तर ते शरीराला आधार देण्यासाठी आवश्यक असलेल्या धातुचे उप-उत्पादन आहेत. ते म्हणजे स्तन्य (स्तन दूध), अर्तव (मासिक पाळीचे रक्त), कंडर (कंडरा), शिरा (वाहिनी), वसा (चरबी), त्वक (त्वचा), स्नायु इत्यादी. दोषामुळे देखील ते दूषित होतात.

Mala माला

Mala are different excretions viz. faeces, urine, Mala Kapha, Mala Pitta, excretions from organs, Sveda (sweat), Nakha (nails), hair, the oily discharge from skin etc. The Mala are also get vitiated and included in Dūṣya.

मल म्हणजे वेगवेगळे मलमूत्र असतात जसे की मल, मूत्र, मल कफ, मल पित्त, अवयवांमधून मलमूत्र, स्वेद (घाम), नख (नखे), केस, त्वचेतून येणारा तेलकट स्त्राव इ. मल देखील दूषित होतो आणि दुष्यात समाविष्ट होतो.

Srotas श्रोतास

The word ‘Srotas’ is derived from ‘Sru’ which means oozing. The oozing of nourishing fluid and the return of waste matters take place through these Srotas. In fact, the whole body is composed of Srotas, but for the convenience of diagnosis and treatment, they have been classified in 13 groups. They are Prāṇa-Vaha (channels through which oxygen and carbon dioxide exchange takes place), Udaka-Vaha (water-balance), Anna-Vaha (food passage), Rasa-Vaha, Rakta-Vaha, Māṁsa-Vaha, Meda-Vaha, Asthi-Vaha, Majjā-Vaha, Śukra-Vaha, Mūtra-Vaha (urinary channels), Purīṣa-Vaha (channel for faeces) and Sveda-Vaha (channels for sweat).

'श्रोत' हा शब्द 'श्रु' पासून आला आहे ज्याचा अर्थ गळणे असा होतो. पौष्टिक द्रवपदार्थ बाहेर पडणे आणि कचरा परत येणे हे या श्रोतांमधून घडते. खरं तर, संपूर्ण शरीर श्रोतांपासून बनलेले आहे, परंतु निदान आणि उपचारांच्या सोयीसाठी, त्यांचे १३ गटांमध्ये वर्गीकरण केले आहे. ते म्हणजे प्राण-वाह (ऑक्सिजन आणि कार्बन डायऑक्साइडची देवाणघेवाण ज्या वाहिन्यांमधून होते), उदक-वाह (पाणी-संतुलन), अन्न-वाह (अन्न मार्ग), रस-वाह, रक्त-वाह, मांस-वाह, मेद-वाह, अस्थि-वाह, मज्जा-वाह, शुक्र-वाह, मूत्र-वाह (मूत्रमार्ग), पुरीष-वाह (मलमार्ग) आणि स्वेद-वाह (घामाचे मार्ग).

The pathological conditions in these Srotas are Atipravṛtti (excessive flow), Sangraha (accumulation), Vimārga-Gamana (extravasation), and Sirā-Granthi (thrombosis). Any one, two, three or even four types of pathological conditions may occur in the disease.

या श्रोतांमध्ये अतिप्रवृत्ती (अतिप्रवाह), संग्रह (संचय), विमार्ग-गमन (अतिरिक्त रक्तस्त्राव) आणि सिरा-ग्रंथी (थ्रोम्बोसिस) या पॅथॉलॉजिकल स्थिती आहेत. या रोगात कोणत्याही एक, दोन, तीन किंवा चार प्रकारच्या पॅथॉलॉजिकल स्थिती उद्भवू शकतात.

Agni अग्नि

Agni is a very important factor because Āyurveda believes that majority, if not all the diseases are caused by vitiation of Agni. It is responsible for all the digestion and metabolism of the body. It is of 13 types viz. Jaṭharāgni (digestive juices), seven Dhātvāgni i.e. Agni of Rasa, Rakta, Māṁsa, Meda, Asthi, Majjā and Śukra, and 5 Bhūtāgni i.e. Agni of Ākāṣa, Vāyu, Tejas, Jala and Pṛthvī. Out of these, Jaṭharāgni is very important and all the other Agni are dependant upon it.

अग्नि हा एक अतिशय महत्त्वाचा घटक आहे कारण आयुर्वेद असा विश्वास करतो की बहुतेक, जर सर्वच आजार अग्निच्या विकृतीमुळे होतात. ते शरीराच्या सर्व पचन आणि चयापचयासाठी जबाबदार आहे. ते १३ प्रकारचे आहे जसे की जठराग्नी (पाचक रस), सात धात्वाग्नी म्हणजे रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थी, मज्जा आणि शुक्र यांचे अग्नि आणि ५ भूताग्नी म्हणजे आकाश, वायु, तेजस, जल आणि पृथ्वीचे अग्नि. यापैकी जठराग्नी खूप महत्त्वाचा आहे आणि इतर सर्व अग्नि त्यावर अवलंबून आहेत.

The vitiation of these Agni are of three types viz. Viṣamāgni, Tīkṣnāgni and Mandāgni. These three abnormalities of Agni are responsible for producing the various types of diseases but Mandāgni is the common cause of most of the diseases.

या अग्निंचे विकृती तीन प्रकारचे असतात. विषमाग्नि, तिक्षणाग्नि आणि मंदाग्नि. अग्निच्या या तीन विकृती विविध प्रकारच्या रोगांना कारणीभूत आहेत परंतु मंदाग्नि हे बहुतेक रोगांचे सामान्य कारण आहे.

Āma आम

Āma has been defined as (i) undigested or semi-digested food (ii) Mala-Sañcaya (the accumulation of excretions) and (iii) first vitiation of Doṣa. Generally, it is produced by diminished power of digestive juices (Mandāgni), but it may also form at other levels of the Agni i.e. Bhūtāgni and Dhātvagni.

आम म्हणजे (i) न पचलेले किंवा अर्ध-पचलेले अन्न (ii) मल-संचय (मलमूत्राचे संचय) आणि (iii) दोषाचे प्रथम विकृती. सामान्यतः, ते पाचक रसांच्या कमी शक्तीमुळे (मंडाग्नी) तयार होते, परंतु ते अग्निच्या इतर स्तरांवर देखील तयार होऊ शकते, म्हणजेच भूताग्नी आणि धात्वाग्नी.

In short, Āma may be produced at any level of digestion and metabolism. It is also a frequent cause of the diseases. Great stress has been laid in Āyurveda on correction of the digestion. The word Kāya-Cikitsā means treatment of vitiated Agni as Kāya means Jaṭharāgni and Cikitsā means treatment.

थोडक्यात, पचन आणि चयापचय प्रक्रियेच्या कोणत्याही पातळीवर आम निर्माण होऊ शकतो. ते रोगांचे एक सामान्य कारण देखील आहे. आयुर्वेदात पचनक्रिया सुधारण्यावर खूप भर देण्यात आला आहे. काय-चिकित्सा या शब्दाचा अर्थ विकृत अग्निवर उपचार करणे असा होतो कारण काय म्हणजे जठराग्नि आणि सिकित्सा म्हणजे उपचार.

Vyādhi (Disease) and its Causes व्याधी (रोग) आणि त्याची कारणे

The condition which causes uneasiness to Śarīra (body) or Mana (mind) is defined as Vyādhi or disease. It is produced by the three factors viz. (i) Asātmyendriyārtha Saṁyoga, (ii) Prajñāparādha and (iii) Pariṇāma.

ज्या स्थितीमुळे शरीर (शरीर) किंवा मन (मन) यांना अस्वस्थता येते ती व्याधी किंवा रोग म्हणून परिभाषित केली जाते. हे तीन घटकांद्वारे तयार केले जाते उदा. (i) असात्म्येंद्रियार्थ संयोग, (ii) प्रज्ञापारध आणि (iii) परिणम.

(i) Asātmyendriyārtha Saṁyoga (i) असात्म्येंद्रियार्थ सहयोग

The excessive (Atiyoga) or faulty (Mithyāyoga) or no use (Ayoga) of the sense organs is called Asātmyendriyārtha Saṁyoga. Constantly seeing of bright objects like sun, reading in the dark and not seeing at all are the examples of Atiyoga, Mithyāyoga and Ayoga respectively.

ज्ञानेंद्रियांचा अतिरेकी (अतियोग) किंवा दोषपूर्ण (मिथ्यायोग) किंवा कोणताही उपयोग नसणे (आयोग) याला असात्म्येंद्रियार्थ संयोग म्हणतात. सूर्यासारख्या तेजस्वी वस्तू सतत पाहणे, अंधारात वाचणे आणि अजिबात न दिसणे ही अनुक्रमे अतियोग, मिथ्यायोग आणि आयोगाची उदाहरणे आहेत.

(ii) Prajñāparādha (ii) प्रज्ञापराध

If the right thing is not done at the right time then it is called Prajñāparādha. It is the root cause of Asātmyendriyārtha Saṁyoga.

जर योग्य वेळी योग्य गोष्ट केली गेली नाही तर त्याला प्रज्ञापराध म्हणतात. ते असात्म्येंद्रियर्थ संयोगाचे मूळ कारण आहे.

(iii) Pariṇāma (Kāla) (iii) परिणाम (काल)

The seasons play important role in the health and its abnormality may disturb the equilibrium of Doṣa. Excessive cold, heat or rain in their respective seasons is Atiyoga; less cold during winter or less hot during summer is Ayoga; and hot during winter and cold during summer is Mithyāyoga of Kāla (season).

आरोग्यात ऋतू महत्त्वाची भूमिका बजावतात आणि त्यांच्या असामान्यतेमुळे दोषाचे संतुलन बिघडू शकते. त्यांच्या संबंधित ऋतूंमध्ये जास्त थंडी, उष्णता किंवा पाऊस म्हणजे अतियोग; हिवाळ्यात कमी थंडी किंवा उन्हाळ्यात कमी उष्णता म्हणजे आयुग; आणि हिवाळ्यात उष्ण आणि उन्हाळ्यात थंडी म्हणजे कालाचा मिथ्यायोग (ऋतू).

The causes of the disease may further be divided into two groups viz. Bāhya (extrinsic) and Ābhyantara (intrinsic). Errors of diet, season, unnatural use of sensory and motor organs etc. are the Bāhya causes. Vitiation of Doṣa, Dūṣya, Srotas, Agni etc. are the Ābhyantara causes.

या आजाराची कारणे पुढे दोन गटांमध्ये विभागली जाऊ शकतात. बाह्य (बाह्य) आणि आभ्यंतर (अंतर्निहित). आहारातील चुका, ऋतू, ज्ञानेंद्रियांचा आणि हालचालींचा अनैसर्गिक वापर इत्यादी ही आभ्यंतर कारणे आहेत. दोष, दुष्य, श्रोत, अग्नि इत्यादींचे विकृती ही आभ्यंतर कारणे आहेत.

Classification of Vyādhi (Disease) व्याधी (रोग) चे वर्गीकरण

All the diseases are classified into 3 major groups viz. Nija Roga, Āgantuja Roga and Mānasa Roga. The diseases caused by the vitiation of Vāta, Pitta and Kapha are called Nija Roga; the diseases due to the trauma, bite etc. are Āgantuja Roga; and mental diseases are Mānasa Roga.

सर्व रोगांचे तीन प्रमुख गटांमध्ये वर्गीकरण केले आहे. निज रोग, आगंतुज रोग आणि मानस रोग. वात, पित्त आणि कफ यांच्या विकृतीमुळे होणाऱ्या आजारांना निज रोग म्हणतात; आघात, चावणे इत्यादींमुळे होणाऱ्या आजारांना आगंतुज रोग म्हणतात; आणि मानसिक आजारांना मानस रोग म्हणतात.

The diseases are also classified in 3 groups viz. Ādhyātmika, Ādhibhautika and Ādhidaivika.

या आजारांचे वर्गीकरण आध्यात्मिका, आधिभौतिक आणि आधिदैविका अशा तीन गटांमध्ये केले आहे.

1. Ādhyātmika: १. आध्यात्मिका:

Ādhyātmika diseases are further subdivided into Ādibalapravṛtta (hereditary), Janmabalapravṛtta (congenital) and Doṣa Bala Pravṛtta (due to vitiation of Doṣa).

अध्यात्मिक रोगांचे पुढे आदिबालप्रवृत्त (आनुवंशिक), जन्मबलप्रवृत्त (जन्मजात) आणि दोष बाल प्रवृत्ती (दोषाच्या विकृतीमुळे) असे उपविभाजन केले जाते.

Ādi-Bala-Pravṛtta or hereditary diseases are of two types viz. maternal or Mātṛja and paternal or Pitṛja.

आदि-बल-प्रवृत्त किंवा आनुवंशिक रोग दोन प्रकारचे असतात - मातृत्व किंवा मातृत्व आणि पितृत्व किंवा पितृत्व.

Janma-Bala-Pravṛtta (congenital) diseases are also of two types viz. Rasa-Kṛta which are due to the vitiated Rasa, Rakta etc. of the mother and Dauhṛdapacāraja which are due to the irregularities in diet during pregnancy.

जन्मजात आजार देखील दोन प्रकारचे असतात - आईच्या दूषित रस, रक्त इत्यादींमुळे होणारे रस-कृत आणि गर्भधारणेदरम्यान आहारातील अनियमिततेमुळे होणारे दौहृदपचारज.

Doṣa-Bala-Pravṛtta diseases are produced due to the vitiation of the three Doṣa-Vāta, Pitta and Kapha.

दोष-बल-प्रवृत्त रोग हे तीन दोष-वात, पित्त आणि कफ यांच्या विकृतीमुळे निर्माण होतात.

2. Ādhi-Bhautika: २. आदि-भौतिक:

These type of diseases are also called Saṅghāta-Bala-Pravṛtta diseases. They are produced by extrinsic factors e.g. injury, bites etc.

या प्रकारच्या आजारांना संघात-बाळ-प्रवृत रोग असेही म्हणतात. ते बाह्य घटकांमुळे उद्भवतात जसे की दुखापत, चावणे इ.

3. Ādhi-Daivika: ३. आदि-दैविका:

These diseases are produced by natural forces beyond the control of the man. They are of three types viz. Kāla-Bala-Pravṛtta, Daivabala-Pravṛtta and Svabhāva-Bala-Pravṛtta.

हे रोग माणसाच्या नियंत्रणाबाहेरील नैसर्गिक शक्तींमुळे निर्माण होतात. ते तीन प्रकारचे असतात. काल-बल-प्रवृत, दैवबल-प्रवृत आणि स्वभाव-बल-प्रवृत.

Kāla-Bala-Pravṛtta diseases are produced by seasonal changes which may be due to the vitiated (Vyāpanna) seasons or normal changes (Avyāpanna) of the seasons.

काल-बल-प्रवृत्त रोग ऋतूतील बदलांमुळे उद्भवतात जे कदाचित ऋतूंच्या बिघडलेल्या (व्यापन्न) किंवा ऋतूंच्या सामान्य बदलांमुळे (अव्यापन्न) असू शकतात.

Daiva-Bala-Pravṛtta diseases are produced by contamination (Saṁsarga) or accidental causes e.g. lightning, fall etc.

दैव-बल-प्रवृत्त रोग हे प्रदूषण (संसर्ग) किंवा वीज पडणे, पडणे इत्यादी अपघाती कारणांमुळे निर्माण होतात.

Svabhāva-Bala-Pravṛtta diseases are produced by natural physiological processes e.g. old age, sleep, hunger, thirst etc.

स्वभाव-बल-प्रवृत्त रोग हे नैसर्गिक शारीरिक प्रक्रियांमुळे उद्भवतात जसे की वृद्धत्व, झोप, भूक, तहान इ.

Ṣaṭ-Kriyā-Kāla सत-क्रिया-काल

During the disease process the abnormalities of Doṣa pass through six stages viz. (i) Sañcaya (stage of accumulation), (ii) Prakopa (stage of provocation), (iii) Prasara (stage of spread), (iv) Sthāna Saṁsraya (localization), (v) Vyakti (diseases manifestation), and (vi) Bheda (chronicity or permanent pathological changes or incurability). These 6 stages are called Ṣaṭ-Kriyā-Kāla or time for the treatment. It has been emphasized in Āyurveda to diagnose and treat the disease at an early stage, so that its complications may be prevented. As the proverb says prevention is better than cure, Doṣas treated timely may prevent the disease.

रोग प्रक्रियेदरम्यान दोषाच्या विकृती सहा टप्प्यांतून जातात. (i) संचाय (संचय होण्याचा टप्पा), (ii) प्रकोप (उत्तेजित होण्याचा टप्पा), (iii) प्रसार (प्रसाराचा टप्पा), (iv) स्थान संस्रय (स्थानिकीकरण), (v) व्यक्ती (रोग प्रकट होणे), आणि (vi) भेद (तीव्र किंवा कायमस्वरूपी पॅथॉलॉजिकल बदल किंवा असाध्यता). या 6 टप्प्यांना षट-क्रिया-काल किंवा उपचारांचा वेळ म्हणतात. आयुर्वेदात रोगाचे निदान आणि उपचार सुरुवातीच्या टप्प्यातच करण्यावर भर देण्यात आला आहे, जेणेकरून त्याच्या गुंतागुंती टाळता येतील. म्हणीप्रमाणे प्रतिबंध हा उपचारापेक्षा चांगला आहे, वेळेवर उपचार केल्यास रोग टाळता येतो.

Cikitsā सिकित्सा

Whatever is planned for prevention or elimination of the disease may be known as Cikitsā. It is of three types, viz. Daiva-Vyapāśraya, Yukti-Vyapāśraya and Sattvāvajaya.

रोगाच्या प्रतिबंधासाठी किंवा निर्मूलनासाठी जे काही योजले आहे त्याला सिकित्सा असे म्हणतात. ते तीन प्रकारचे असते, उदा. दैव-व्यापाश्रय, युक्ति-व्यापाश्रय आणि सत्त्ववजय.

Daiva Vyapāśraya Cikitsā consists of wearing the Auṣadha and practice of Mantra, Maṅgala etc. It is not in common use now a days. Sattvāvajava Cikitsā is specially useful for the mental diseases and it consists of Manonigraha i.e. control of mind.

दैव व्यापाश्रय चिकित्सा म्हणजे औषध धारण करणे आणि मंत्र, मंगल इत्यादींचा अभ्यास करणे. आजकाल ती सामान्यतः वापरली जात नाही. सत्त्वजव चिकित्सा ही मानसिक आजारांसाठी विशेषतः उपयुक्त आहे आणि त्यात मनोनिग्रह म्हणजे मनाचे नियंत्रण समाविष्ट आहे.

Yukti-Vyapāśrya Cikitsā is being widely used for the prevention and elimination of diseases by the Āyurvedic physicians since time immemorial. This type of treatment consists of planning (Yojanā) of dietetic regimen (Pathya) and medication.

युक्ति-व्यापश्र्य चिकित्सा ही पद्धत अनादी काळापासून आयुर्वेदिक वैद्यांकडून रोगांचे प्रतिबंध आणि निर्मूलन करण्यासाठी मोठ्या प्रमाणावर वापरली जात आहे. या प्रकारच्या उपचारांमध्ये आहाराचे नियोजन (योजना) आणि औषधोपचार यांचा समावेश आहे.

The main object of Yukti-Vyapāśraya Cikitsā is Yukti or Yojanā which means planning. In this type of treatment the physician plans the Āhara, Vihāra, Auṣadha, Matrā, Kāla etc. by taking into consideration, Deśa, Kāla, and causes, symptoms, signs, stage, complications, curability etc. of the disease. Taking all these points in view, a physician whatever plans (by Yukti) for prevention or elimination of a disease is known as Yukti-Vyapāśraya Cikitsā.

युक्ति-व्यापाश्रय चिकित्साचा मुख्य उद्देश युक्ति किंवा योजना आहे ज्याचा अर्थ नियोजन आहे. या प्रकारच्या उपचारांमध्ये डॉक्टर रोगाचे देश, काल आणि कारणे, लक्षणे, चिन्हे, टप्पे, गुंतागुंत, उपचारक्षमता इत्यादींचा विचार करून आहार, विहार, औषध, मात्रा, काल इत्यादींचे नियोजन करतो. या सर्व बाबी लक्षात घेऊन, रोगाच्या प्रतिबंधासाठी किंवा निर्मूलनासाठी (युक्तिद्वारे) केलेल्या कोणत्याही योजनेला युक्ति-व्यापाश्रय चिकित्सा म्हणतात.

Taking the different Yukti into consideration, the physician plans two types of treatment depending upon the condition of the patient. These are Śodhana and Śamana.

वेगवेगळ्या युक्ती विचारात घेऊन, डॉक्टर रुग्णाच्या स्थितीनुसार दोन प्रकारचे उपचार आखतात. ते म्हणजे शोधन आणि शमन.

Śodhana Cikitsā शोधन सिकित्सा

The treatment planned for the elimination of increased and morbid Doṣa from the body is known as Śodhana therapy. It is also termed as Pañca Karma (five fold therapy). It consists of Vamana, Virecana, Anuvāsana Basti, Āsthāpana Basti and Śirovirecana (Nasya).

शरीरातून वाढलेल्या आणि आजारी दोषाचे उच्चाटन करण्यासाठी नियोजित उपचारांना शोधन चिकित्सा म्हणतात. याला पंच कर्म (पाच पदरी चिकित्सा) असेही म्हणतात. त्यात वामन, विरेचन, अनुवासन बस्ती, अस्थापन बस्ती आणि शिरोवीरचन (नास्य) यांचा समावेश आहे.

Before undertaking the above five purificatory processes some treatment is to be given, which is called Pūrva-Karma meaning ‘pre-treatment steps.’ It consists of Snehana and Svedana. In the after-treatment steps the patient is taken to normal diet gradually and this is called Saṁsarjana Krama.

वरील पाच शुद्धीकरण प्रक्रिया करण्यापूर्वी काही उपचार दिले पाहिजेत, ज्याला पूर्व-कर्म म्हणतात, म्हणजे 'उपचारपूर्व चरण'. त्यात स्नेहना आणि स्वेदन यांचा समावेश आहे. उपचारानंतरच्या चरणांमध्ये रुग्णाला हळूहळू सामान्य आहारात आणले जाते आणि याला संसर्जन क्रमा म्हणतात.

Śamana Cikitsā शमन सिकित्सा

The treatment in which the Kupita Doṣa is pacified without eliminating it from the body is defined as Śamana Cikitsā. It is classified in two groups viz. Apatarpaṇa and Santarpaṇa. Apararpaṇa Cikitsā consists of three measures viz. Laṅghana, Rūkṣaṇa and Svedana; and Santarpaṇa Cikitsā is divided in Bṛṁhaṇa, Snehana and Stambhana.

ज्या उपचारात कुपिता दोष शरीरातून काढून टाकल्याशिवाय शांत केला जातो त्याला शमन चिकित्सा असे म्हणतात. ते अपतर्पण आणि संतर्पण अशा दोन गटांमध्ये वर्गीकृत आहे. अपतर्पण सिकित्सामध्ये तीन उपाय असतात जसे की लंगण, रुक्षण आणि स्वेदन; आणि संतर्पण सिकित्सा ब्रम्हाण, स्नेहण आणि स्तंभनात विभागली गेली आहे.

Laṅghana लांघना

This type of treatment is prescribed in the disorders caused by the increased Kapha or Āma. It consists of Pipāsā, Ātapa Sevana, Māruta Sevana, Pācana, Upavāsa and Vyāyāma. Vamana, Virecana, Āsthāpana Basti and Śirovirecana are also included in it. Thus it is clear that from Āyurvedic point of view, only fasting is not Laṅghana. Any of the above mentioned measures may be prescribed for Laṅghana, taking into consideration the strength of the patient.

कफ किंवा आम वाढल्यामुळे होणाऱ्या विकारांवर या प्रकारचा उपचार लिहून दिला जातो. त्यात पिपासा, अतप सेवान, मारुत सेवान, पचन, उपवास आणि व्यायाम यांचा समावेश आहे. वामन, विरेचन, अस्थापन बस्ती आणि शिरोविरेचन देखील त्यात समाविष्ट आहेत. अशा प्रकारे हे स्पष्ट होते की आयुर्वेदिक दृष्टिकोनातून, केवळ उपवास म्हणजे लघण नाही. रुग्णाची शक्ती लक्षात घेऊन वरीलपैकी कोणताही उपाय लघणासाठी लिहून दिला जाऊ शकतो.

Rūkṣaṇa रुक्षण

It is indicated in the disease caused by Āma, Ūrustambha etc. In this type of treatment Rūkṣaṇa, Laghu, Tīkṣṇa drugs are used.

हे आम, उरुस्तंभ इत्यादींमुळे होणाऱ्या आजारात सूचित केले जाते. या प्रकारच्या उपचारांमध्ये रुक्षण, लघु, तिक्षण औषधे वापरली जातात.

Svedana स्वेदाना

The treatment which causes sweating is known as Svedana. It is indicated in the disorders of Vāta and Kapha.

घाम येण्याचे उपचार स्वेदन म्हणून ओळखले जातात. ते वात आणि कफ विकारांमध्ये सूचित केले जाते.

Bṛṁhaṇa बृहण

The treatment which increases the Dhātu is Bṛṁhaṇa Cikitsā. It is indicated in weakness and diseases causing debility.

धातु वाढवणारा उपचार म्हणजे बृहण चिकित्सा. हा उपाय अशक्तपणा आणि दुर्बलता निर्माण करणाऱ्या आजारांवर दिला जातो.

Snehana स्नेहाना

This type of treatment is particularly useful for disorders of Vāta. It consists of administration of oily preparations.

या प्रकारची उपचारपद्धती विशेषतः वात विकारांसाठी उपयुक्त आहे. यामध्ये तेलकट तयारींचा वापर केला जातो.

Stambhana स्तंभना

This type of treatment is indicated in the diseases of Pitta, Agnidagdha, Atisāra, Vamana etc. The drugs having Śīta, Manda, Mṛdu, Ślakṣṇa, Rūkṣa, Sūkṣma, Drava, Sthira and Laghu properties are used for this treatment.

पित्त, अग्निदग्ध, अतिसार, वामन इत्यादी रोगांवर या प्रकारचा उपचार दर्शविला जातो. या उपचारासाठी षिता, मंड, मृदू, श्लक्ष, रुक्ष, सूक्ष्म, द्रव, स्थिर आणि लघु गुणधर्म असलेली औषधे वापरली जातात.

The above mentioned treatment is done through Auṣadha (medicine), Āhāra (diet) and Vihāra (treatment with other means excluding medicines and diet e.g. exercise, rest, etc.).

वर उल्लेख केलेले उपचार औषध (औषध), आहार (आहार) आणि विहार (औषधे आणि आहार वगळता इतर मार्गांनी उपचार जसे की व्यायाम, विश्रांती इ.) द्वारे केले जातात.

Pathya पथ्या

In fact, Āyurveda puts a great stress on the diet and diet habit which are called 'Pathya'. It has been mentioned in Āyurveda that if a person suffering from any disease follows strictly the regulation of diet (Pathya), he may not require medicine, but if he does not follow the regulation of diet, medicine may be fruitless. Taking account of these, it is necessary to follow 'Pathya' in health as well as in disease.

खरं तर, आयुर्वेद आहार आणि आहार सवयींवर खूप भर देतो ज्याला 'पाठ्य' म्हणतात. आयुर्वेदात असे नमूद केले आहे की जर एखाद्या आजाराने ग्रस्त व्यक्तीने आहाराचे नियम (पाठ्य) काटेकोरपणे पाळले तर त्याला औषधाची आवश्यकता भासू शकत नाही, परंतु जर तो आहाराचे नियम पाळला नाही तर औषध निष्फळ ठरू शकते. हे लक्षात घेता, आरोग्याबरोबरच रोगातही 'पाठ्य' पाळणे आवश्यक आहे.

Selection of items of food and diet in general is to be made according to Rasa (taste), Guṇa (properties), Vīrya (energy), Vipāka (ultimate results), Prabhāva (active principles of action), compatibility and incompatibility (Viruddha). Other important factors of diet are method of intake of the food, the time of taking the food and Sātmya (homologous) etc. Stress is also laid on purity of Vāyu (atmosphere), avoiding pollution of water, Deśa (habitat) and Kāla (season) for prevention of epidemics (Janapadodhvaṁsa).

अन्न आणि आहाराच्या सामान्य बाबींची निवड रस (चव), गुण (गुणधर्म), वीर्य (ऊर्जा), विपाक (अंतिम परिणाम), प्रभाव (क्रियेचे सक्रिय तत्व), सुसंगतता आणि विसंगती (विरुद्ध) यानुसार करावी. आहाराचे इतर महत्त्वाचे घटक म्हणजे अन्न घेण्याची पद्धत, अन्न घेण्याची वेळ आणि सात्विक (समरूप) इत्यादी. साथीच्या रोगांना प्रतिबंध करण्यासाठी वायु (वातावरण), पाण्याचे प्रदूषण टाळणे, देश (निवासस्थान) आणि काल (ऋतू) यांच्या शुद्धतेवर देखील भर दिला जातो (जनपोध्वंस).

Up NextPage वर पुढील पान

CHAPTER TWO प्रकरण दोन

SVASTHAVṚTTA

The means and methods to living a healthy life are called Svastha-Vṛtta. Many modern authors have tried to explain complete health

and healthy person, but none of them could give the definition so precisely as our ancient Ācāryas. While explaining health, Suśruta says:

स्वास्थवृत्ता

निरोगी जीवन जगण्याच्या साधनांना आणि पद्धतींना स्वस्थ-वृत्त म्हणतात. अनेक आधुनिक लेखकांनी पूर्ण आरोग्य आणि निरोगी व्यक्तीची व्याख्या करण्याचा प्रयत्न केला आहे, परंतु त्यापैकी कोणीही आपल्या प्राचीन आचार्यांइतकी अचूक व्याख्या देऊ शकले नाही. आरोग्याचे स्पष्टीकरण देताना सुश्रुत म्हणतात:

समदोषः समग्निश्च समधातुमलक्रियः। समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इतिभिधीयते। सुश्रुत सूत्र १५:४८ प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।। सुश्रुत सूत्र 15:48

In the above definition, physical, mental and spiritual health has been explained. Health does not mean only the absence of disease but it means that mind and spirit should also be Prasanna (happy). Complete psycho-somatic equilibrium is the key to Svāsthya (health).

वरील व्याख्येत, शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक आरोग्याचे स्पष्टीकरण दिले आहे. आरोग्य म्हणजे केवळ रोगाचा अभाव असणे असे नाही तर मन आणि आत्मा देखील प्रसन्न (आनंदी) असले पाहिजेत. संपूर्ण मानसिक-शारीरिक संतुलन ही आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे.

Means of Achieving Health आरोग्य मिळविण्याचे मार्ग

For achieving sound and perfect health both psyche and physique should be in their normal form and also in a condition of equilibrium. For maintaining physical health, Āyurveda has laid stress on proper living during day (Dinacaryā), night (Rātricaryā) and season (Ṛtucaryā). For perfect mental health, Sadācāra is to be practiced. Social hygiene occupies an important position in our life. The cultivation of civic sense is necessary for the development of the village, city and thereby the whole of our country.

निरोगी आणि परिपूर्ण आरोग्य मिळविण्यासाठी मन आणि शरीर दोन्ही त्यांच्या सामान्य स्वरूपात आणि समतोल स्थितीत असले पाहिजेत. शारीरिक आरोग्य राखण्यासाठी, आयुर्वेदात दिवसा (दिनचर्या), रात्री (रात्रचर्या) आणि ऋतुचर्या (ऋतुचर्या) दरम्यान योग्य जीवनशैलीवर भर देण्यात आला आहे. परिपूर्ण मानसिक आरोग्यासाठी, सदाचाराचे पालन करणे आवश्यक आहे. सामाजिक स्वच्छतेला आपल्या जीवनात महत्त्वाचे स्थान आहे. गाव, शहर आणि त्याद्वारे आपल्या संपूर्ण देशाच्या विकासासाठी नागरी भावना जोपासणे आवश्यक आहे.

Dinacaryā दिनाचार्य

This comprises of the do's and dont's during the day time i.e. starting from the time of getting up from bed to the time of going to bed.

यामध्ये दिवसा काय करावे आणि काय करू नये याचा समावेश आहे, म्हणजेच झोपेतून उठल्यापासून ते झोपायला जाईपर्यंत.

Time of Getting Up उठण्याची वेळ

It is advisable to get up early in the morning before sunrise in Brāhma Muhūtra. This practice is rewarding as it avoids dreams which generally appear in the morning when a man is in a condition of half awaking and half sleep (Tandrā) and the discharge of semen which takes place generally in the morning, and it provides a time when mind is clear and body loss is repaired.

ब्रह्म मुहूर्तात सूर्योदयापूर्वी सकाळी लवकर उठणे उचित आहे. ही प्रथा फायदेशीर आहे कारण यामुळे सकाळी पुरुष अर्ध्या जागे आणि अर्ध्या झोपेच्या स्थितीत (तंद्र) असताना येणारी स्वप्ने आणि सकाळी होणारे वीर्यस्खलन टाळता येते आणि मन स्वच्छ असते आणि शरीराची हानी भरून निघते.

Drinking water पिण्याचे पाणी

A draught of water taken at the time of getting up causes a free passage of motion and urine.

उठताना घेतलेल्या पाण्याचा एक थेंब हालचाल आणि लघवीला मुक्तपणे बाहेर काढतो.

Excretion (Mala & Mūtra Tyāga) मलमूत्र (मल आणि मूत्र त्याग)

It is very necessary to inculcate the habit of easing in the morning. A tendency to suppress the natural urges (Vega Vidhārana) is the root cause of many diseases.

सकाळी आराम करण्याची सवय लावणे खूप आवश्यक आहे. नैसर्गिक इच्छा (वेग विधान) दाबण्याची प्रवृत्ती ही अनेक रोगांचे मूळ कारण आहे.

Cleaning the Teeth and Mouth दात आणि तोंड स्वच्छ करणे

Cleaning the teeth, tongue and mouth every morning should be ensured. Teeth may be cleaned by Babbūla stick or any good powder which is antiseptic and astringent so that the accumulation of dirt, tartar etc. on the teeth could be removed. If there is some disease of the teeth or gums, an oil massage on the teeth and gums is necessary. Accumulation of Mala on the tongue should be scraped by a washed tongue cleaner whose edges should neither be very sharp nor blunt. Before and after cleaning, the cleaner should be properly washed. After cleaning the teeth and tongue gargle with salt water should be done.

दररोज सकाळी दात, जीभ आणि तोंड स्वच्छ करणे सुनिश्चित केले पाहिजे. दात बब्बुलाच्या काठीने किंवा कोणत्याही चांगल्या अँटीसेप्टिक आणि तुरट पावडरने स्वच्छ केले पाहिजेत जेणेकरून दातांवरील साचलेली घाण, टार्टर इत्यादी काढून टाकता येतील. दात किंवा हिरड्यांचा काही आजार असल्यास, दात आणि हिरड्यांना तेलाने मालिश करणे आवश्यक आहे. जिभेवर साचलेला माला धुतलेल्या जीभ क्लीनरने घासून घ्यावा ज्याच्या कडा फार तीक्ष्ण किंवा बोथट नसाव्यात. स्वच्छ करण्यापूर्वी आणि नंतर, क्लीनर व्यवस्थित धुवावा. दात आणि जीभ स्वच्छ केल्यानंतर मीठ पाण्याने गुळण्या कराव्यात.

Oil Massage तेल मालिश

It is necessary to massage the whole body with oil. For massaging Tila Taila (gingelly oil), Sarṣapa Taila (mustard oil) or Nārikela (coconut oil) can be used. But generally speaking Sarṣapa Taila is the best. Medicated oils may also be used.

संपूर्ण शरीराला तेलाने मालिश करणे आवश्यक आहे. तिला तैला (जिंजेलीचे तेल) मालिश करण्यासाठी, सरस्प तैला (मोहरीचे तेल) किंवा नारिकेला (नारळाचे तेल) वापरले जाऊ शकते. परंतु सर्वसाधारणपणे सांगायचे तर सरस्प तैला सर्वोत्तम आहे. औषधी तेले देखील वापरली जाऊ शकतात.

Oil massage ensures (i) softness and unctuousness of skin thereby eliminating chances of infection, (ii) free movement of joints and muscles, (iii) increased circulation of blood, (iv) speedy removal of metabolic waste products through skin, and (v) maintenance of perfect health. In some measure, it also serves as an exercise.

तेल मालिश केल्याने (i) त्वचेची मऊपणा आणि अस्वस्थता सुनिश्चित होते ज्यामुळे संसर्गाची शक्यता कमी होते, (ii) सांधे आणि स्नायूंची मुक्त हालचाल होते, (iii) रक्त परिसंचरण वाढते, (iv) त्वचेद्वारे चयापचय कचरा उत्पादने जलद काढून टाकली जातात आणि (v) परिपूर्ण आरोग्य राखले जाते. काही प्रमाणात, ते व्यायाम म्हणून देखील काम करते.

Exercise व्यायाम

Regular exercise is essential for perfect health. It brings up stamina and resistance against disease, clears the channels of body (Srotas), and increases the blood circulation and efficiency of lungs. Indigenous, Yogic and western type of exercises may be undertaken. Broadly speaking, an exercise should lead to appearance of sweat on the forehead. However, one should be careful in selection and extent of exercise when he is suffering from a disease like cough (Kāsa), tuberculosis (Kṣaya), heart diseases etc.

परिपूर्ण आरोग्यासाठी नियमित व्यायाम करणे आवश्यक आहे. यामुळे रोगांविरुद्ध सहनशक्ती आणि प्रतिकारशक्ती वाढते, शरीरातील रक्तवाहिन्या (श्रोत) साफ होतात आणि फुफ्फुसांचे रक्ताभिसरण आणि कार्यक्षमता वाढते. स्थानिक, योगिक आणि पाश्चात्य प्रकारचे व्यायाम केले जाऊ शकतात. व्यापक अर्थाने, व्यायामामुळे कपाळावर घाम येणे आवश्यक आहे. तथापि, खोकला (कास), क्षय (क्षय), हृदयरोग इत्यादी आजारांनी ग्रस्त असताना व्यायामाची निवड आणि प्रमाण काळजीपूर्वक केले पाहिजे.

Bath आंघोळ

Generally one should take bath with warm water at the place protected from draught. Head should be washed with water having the temperature of body. Bath increases Jaṭharāgni, clears the pores of the skin and the skin becomes clear.

साधारणपणे, धूपापासून सुरक्षित ठिकाणी कोमट पाण्याने आंघोळ करावी. शरीराच्या तापमानाइतक्या पाण्याने डोके धुवावे. आंघोळीमुळे जठराग्नी वाढते, त्वचेचे छिद्र साफ होतात आणि त्वचा स्वच्छ होते.

Diet आहार

Diet should be regulated taking into account the Deśa, Kāla (season) and habit. Diet should be planned to include all six Rasa (taste) i.e. sweet, saltish, sour, bitter, acrid and astringent. Diet should be balanced and the quantity should be according to one’s digestive capacity.

देष, काळ (ऋतू) आणि सवयी लक्षात घेऊन आहाराचे नियमन केले पाहिजे. गोड, खारट, आंबट, कडू, तिखट आणि तुरट अशा सहाही रसांचा समावेश करून आहाराचे नियोजन केले पाहिजे. आहार संतुलित असावा आणि त्याचे प्रमाण व्यक्तीच्या पचन क्षमतेनुसार असावे.

Tips on diet आहाराविषयी टिप्स

1. Fresh ginger with a small amount of salt should be taken 10 to 15 minutes before food.

१. ताजे आले जेवणाच्या १० ते १५ मिनिटे आधी थोडे मीठ घालून घ्यावे.

2. The diet, specially hard substances should be properly chewed.

२. आहारात, विशेषतः कठीण पदार्थ व्यवस्थित चावून घ्यावेत.

3. Wherever possible intake of curd or whey should follow food.

३. शक्य असेल तेव्हा दही किंवा दह्याचे सेवन जेवणानंतर करावे.

4. The food should be tasty, fresh and good in appearance.

४. जेवण चविष्ट, ताजे आणि दिसायला चांगले असावे.

5. It should neither be very hot nor absolutely cold.

५. ते खूप गरम किंवा पूर्णपणे थंड नसावे.

6. Water should be avoided at least 15 minutes before food. The quantity of water after food should be small. Let it be drunk often.

६. जेवणाच्या किमान १५ मिनिटे आधी पाणी टाळावे. जेवणानंतर पाण्याचे प्रमाण कमी असावे. ते वारंवार प्यावे.

7. Heavy (Guru) food should be is taken in a limited quantity.

७. जड (गुरु) अन्न मर्यादित प्रमाणात घ्यावे.

8. Heavy food should not be taken at night. The proper time for night meal is two to three hours before going to bed. After night food, it is better to go for a short walk, of say hundred steps.

८. रात्री जड अन्न घेऊ नये. रात्रीच्या जेवणाची योग्य वेळ झोपण्यापूर्वी दोन ते तीन तास आधी असते. रात्रीच्या जेवणानंतर, शंभर पावले चालणे चांगले.

9. Heavy work or exercise should be avoided after food.

९. जेवणानंतर जड काम किंवा व्यायाम टाळावा.

10. After meals, heavy mental or physical work should be avoided. Some rest is advisable for proper digestion of food.

१०. जेवणानंतर, जड मानसिक किंवा शारीरिक श्रम टाळावेत. अन्नाचे योग्य पचन होण्यासाठी थोडा विश्रांती घेणे उचित आहे.

Sleep झोप

Sleep is most important for maintenance of health and longevity for the human beings. It is appropriately called 'Jagaddhātri' because of its mechanism of overcoming wear and tear of the body due to physical work and mental stress and tissue loss.

झोप ही मानवाच्या आरोग्यासाठी आणि दीर्घायुष्यासाठी सर्वात महत्वाची आहे. शारीरिक श्रम, मानसिक ताण आणि ऊतींच्या क्षयामुळे शरीराची होणारी थकवा दूर करण्याची त्याची यंत्रणा असल्याने तिला 'जगद्धात्री' असे योग्यरित्या म्हटले जाते.

Tips on sleep झोपेबद्दल टिप्स

1. One should sleep with head to the east or north.

१. पूर्वेकडे किंवा उत्तरेकडे डोके ठेवून झोपावे.

2.The bed room should be absolutely clean, well ventilated and away from noise and disturbance.

२. झोपण्याची खोली पूर्णपणे स्वच्छ, हवेशीर आणि आवाज आणि गोंधळापासून दूर असावी.

3. The bed must be neat, clean and free from bugs.

३. झोपण्याची जागा नीटनेटकी, स्वच्छ आणि किटकांपासून मुक्त असावी.

4. The bed room should be draught free.

४. झोपण्याची खोली झोपेपासून मुक्त असावी.

5. One should avoid sleep when the brain is excited e.g after reading, thinking, drinking etc.

५. वाचन, विचार, मद्यपान इत्यादी नंतर मेंदू उत्तेजित असताना झोप टाळावी .

6. The mind must be absolutely free from worldly affairs and worries while going to bed. This may be achieved by praying to God at the time of going to bed.

६. झोपताना मन सांसारिक गोष्टी आणि चिंतांपासून पूर्णपणे मुक्त असले पाहिजे. झोपताना देवाची प्रार्थना करून हे साध्य करता येते.

7. Sleeping late at night leads to ill health.

७. रात्री उशिरा झोपल्याने आरोग्य बिघडते.

8. A minimum of 7 hours sleep is required in 24 hours to repair the wear and tear of the body.

८. शरीराची झीज भरून काढण्यासाठी २४ तासांत किमान ७ तासांची झोप आवश्यक आहे.

9. Sleep during the day should be avoided as far as possible. However, if one keeps awake at night, he can take some sleep in the day time. Day-sleep is not contraindicated in summer. But in winter, the day-sleep increases Kapha, thereby causing respiratory and digestive troubles.

९. दिवसा झोप शक्यतो टाळावी. तथापि, जर कोणी रात्री जागे राहिला तर तो दिवसा थोडी झोप घेऊ शकतो. उन्हाळ्यात दिवसा झोप प्रतिबंधित नाही. परंतु हिवाळ्यात, दिवसा झोपेमुळे कफ वाढतो, ज्यामुळे श्वसन आणि पचनाचे त्रास होतात.

10. It is advisable to massage the head, soles and palms with oil before going to bed. By massage dreams can be controlled.

१०. झोपण्यापूर्वी डोके, तळवे आणि तळवे तेलाने मालिश करणे चांगले. मालिश करून स्वप्नांवर नियंत्रण ठेवता येते.

Sexual Act लैंगिक कायदा

For all creatures, sexual act is a natural urge. Sexual act is also essential for the procreation of the species. Even animals of lower form practice certain amount of restrictions but human beings are prone to over indulgence or abuse of the sexual act. Some regulation on this activity is essential.

सर्व प्राण्यांसाठी, लैंगिक क्रिया ही एक नैसर्गिक इच्छा आहे. प्रजातींच्या प्रजननासाठी लैंगिक क्रिया देखील आवश्यक आहे. खालच्या दर्जाचे प्राणी देखील काही प्रमाणात निर्बंध पाळतात परंतु मानव लैंगिक कृतीचा अतिरेकी भोग किंवा गैरवापर करण्यास प्रवृत्त असतात. या कृतीवर काही नियमन आवश्यक आहे.

Tips on sexual behaviour लैंगिक वर्तनाबद्दल टिप्स

1. Over indulgence in sexual act is harmful for the body; it may lead to debilitating diseases even Kṣaya (tuberculosis).

१. लैंगिक संबंधात जास्त गुंतणे शरीरासाठी हानिकारक आहे; त्यामुळे क्षयरोग (क्षयरोग) देखील दुर्बल करणारे आजार होऊ शकतात.

2. Sexual act should be performed during night time, preferably first quarter of the night so that after performance of sexual act, one can take rest for the whole night.

२. रात्रीच्या वेळी, शक्यतो रात्रीच्या पहिल्या प्रहरात लैंगिक संबंध करावेत जेणेकरून संभोग केल्यानंतर, संपूर्ण रात्र विश्रांती घेता येईल.

3. Though different Āsanas have been shown in Kāma-Śāstra, the one in lithotomy position is the best.

३. कामशास्त्रात वेगवेगळे आसन दाखवले गेले असले तरी, लिथोटोमी स्थितीत असलेले आसन सर्वोत्तम आहे.

4. Masturbation, sodomy are very injurious to health.

४. हस्तमैथुन, लैंगिक संबंध हे आरोग्यासाठी खूप हानिकारक आहेत.

5. Ladies suffering from any venereal diseases should be avoided so that the disease may not be contacted.

५. कोणत्याही लैंगिक आजाराने ग्रस्त असलेल्या महिलांनी आजाराशी संपर्क साधू नये म्हणून टाळावे.

6. After sexual act, at least one glass i.e. about 250 ml. of milk should be taken to promote health and energy.

६. लैंगिक संबंधानंतर, आरोग्य आणि ऊर्जा वाढविण्यासाठी किमान एक ग्लास म्हणजे सुमारे २५० मिली दूध घ्यावे.

7. During the course of disease or in convalescence sexual act should not be performed otherwise debility will be increased and resistance will be lowered.

७. आजाराच्या दरम्यान किंवा बरे होताना लैंगिक संबंध ठेवू नयेत अन्यथा दुर्बलता वाढेल आणि प्रतिकारशक्ती कमी होईल.

Adhāraṇīya Vega (Non-Suppressible Urges) अधारणीय वेगा (दबून न येणारे आग्रह)

There are thirteen natural urges. These urges should never be suppressed because suppression of natural urges leads to many diseases. These urges are desire to pass (i) urine, (ii) stool, (iii) semen and (iv) flatus, (v) vomiting, (vi) Sneezing, (vii) Eructation, (viii) yawning, (ix) hunger, (x) thirst, (xi) tears, (xii) respiration and (xiii) sleep. Some of the diseases produced by suppression of these natural urges are given below.

तेरा नैसर्गिक इच्छा आहेत. या इच्छा कधीही दाबू नयेत कारण नैसर्गिक इच्छा दाबल्याने अनेक रोग होतात. या इच्छा म्हणजे (i) मूत्र, (ii) मल, (iii) वीर्य आणि (iv) पोटदुखी, (v) उलट्या, (vi) शिंका येणे, (vii) शरिरातून बाहेर पडणे, (viii) जांभई येणे, (ix) भूक, (x) तहान, (xi) अश्रू, (xii) श्वसन आणि (xiii) झोप. या नैसर्गिक इच्छा दाबल्याने निर्माण होणारे काही रोग खाली दिले आहेत.

Suppression of urine: leads to (i) difficulty in passing urine, (ii) urinary stone, (iii) atony of bladder and (iv) inflammation of urinary tract.

लघवी रोखणे: (i) लघवी करण्यास अडचण, (ii) मूत्रमार्गात दगड, (iii) मूत्राशयात अटोनी आणि (iv) मूत्रमार्गात जळजळ होते.

Suppression of stool: leads to (i) pain in abdomen, (ii) tympanites, (iii) indigestion (iv) gas in abdomen, (v) headache and (vi) ulcers.

मल दाबणे: (i) ओटीपोटात वेदना, (ii) टायम्पेनाइटिस, (iii) अपचन (iv) ओटीपोटात गॅस, (v) डोकेदुखी आणि (vi) अल्सर होतात.

Suppression of flatus: leads to (i) pain in the abdomen, (ii) tympanites, (iii) indigestion, (iv) heart diseases, (v) constipation or diarrhea and (vi) gas.

पोटदुखीचे दमन: (i) ओटीपोटात वेदना, (ii) टायम्पेनाइटिस, (iii) अपचन, (iv) हृदयरोग, (v) बद्धकोष्ठता किंवा अतिसार आणि (vi) गॅस.

Suppression of semen: When semen in about to be ejaculated if it is suppressed then it may produce (i) a stone (spermolith), (ii) pain in testis and (iii) difficulty in intercourse.

वीर्य दाबणे: जेव्हा वीर्य स्खलनाच्या जवळ असते तेव्हा ते दाबले तर ते (i) दगड (शुक्राणू), (ii) वृषणात वेदना आणि (iii) संभोगात अडचण निर्माण करू शकते.

Suppression of vomiting: When food is not digested, the body tries to expel it out. If it is suppressed, the undigested matter is circulated in the body, thereby producing different types of diseases like urticaria, giddiness, anaemia, hyperacidity, skin diseases and fever.

उलट्या रोखणे: जेव्हा अन्न पचत नाही, तेव्हा शरीर ते बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करते. जर ते दाबले गेले तर न पचलेले पदार्थ शरीरात फिरतात, ज्यामुळे अर्टिकेरिया, चक्कर येणे, अशक्तपणा, अति आम्लता, त्वचारोग आणि ताप असे विविध प्रकारचे आजार निर्माण होतात.

Supperssion of sneezing: This phenomenon is meant for getting rid of foreign matter from the nose thereby clearing the nasal passage. If this is suppressed, the foreign matter in the nose may produce rhinitis and chronic cold, headache, sinusitis and diseases of respiratory system.

शिंक येणे: ही घटना नाकातील बाह्य पदार्थ काढून टाकण्यासाठी आहे ज्यामुळे अनुनासिक मार्ग साफ होतो. जर हे दाबले गेले तर नाकातील बाह्य पदार्थ नासिकाशोथ आणि जुनाट सर्दी, डोकेदुखी, सायनुसायटिस आणि श्वसन प्रणालीचे आजार निर्माण करू शकतात.

Suppression of eructation: Suppression of eructation leads to hiccough, pain in chest, cough, anorexia and loss of appetite.

स्त्राव थांबणे: स्त्राव थांबल्याने उचकी येणे, छातीत दुखणे, खोकला, भूक न लागणे आणि भूक न लागणे असे प्रकार होतात.

Suppression of yawning: Suppression of yawning leads to diseases of the eyes, throat, ear and nose.

जांभई रोखणे: जांभई रोखल्याने डोळे, घसा, कान आणि नाकाचे आजार होतात.

Suppression of hunger and thirst: Desire to take food and drink water are suggestive of requirements of nutrition and replenishment of the loss. By suppression i.e. by keeping hungry and thirsty, nutritional dosorders and debility are produced. The body resistance and immunity against infections are lowered, thereby susceptibility to diseases increased. In the same way hunger, pain, dehydration etc. are produced.

भूक आणि तहान कमी करणे: अन्न आणि पाणी पिण्याची इच्छा ही पौष्टिकतेच्या गरजा आणि नुकसान भरून काढण्याची सूचना देते. दाबून ठेवल्याने म्हणजेच उपाशी आणि तहानलेले राहिल्याने, पौष्टिकतेचे प्रमाण आणि दुर्बलता निर्माण होते. शरीराची संसर्गाविरुद्ध प्रतिकारशक्ती आणि प्रतिकारशक्ती कमी होते, ज्यामुळे रोगांना बळी पडण्याची शक्यता वाढते. त्याचप्रमाणे भूक, वेदना, निर्जलीकरण इत्यादी समस्या निर्माण होतात.

Suppression of tears: In emotional conditions like pleasure and grief, the tears come down from the eyes and if suppressed, mental disorders, pain in chest, giddiness and digestive disorders are produced.

अश्रू दाबणे: आनंद आणि दुःख यासारख्या भावनिक परिस्थितीत, डोळ्यांतून अश्रू येतात आणि दाबल्यास मानसिक विकार, छातीत दुखणे, चक्कर येणे आणि पचनाचे विकार निर्माण होतात.

Suppression of respiration: Prāṇayāma is an important Yogic exercise and one should gradually practice this breathing exercise. Sudden holding of breath may cause suffocation, respiratory disorders, heart diseases and even death.

श्वसनक्रिया रोखणे: प्राणायाम हा एक महत्त्वाचा योगिक व्यायाम आहे आणि हळूहळू हा श्वास घेण्याचा व्यायाम करावा. अचानक श्वास रोखल्याने गुदमरणे, श्वसनाचे विकार, हृदयरोग आणि मृत्यू देखील होऊ शकतो.

Suppression of sleep: This is also a natural urge. When the brain gets tired, the sense and motor organs get tired, rest is required. The rest is in the form of sleep. By keeping forcefully awaking, the diseases like insomnia, mental disorders, digestive disorders and diseases of sense organs are caused.

झोपेचे दमन: ही देखील एक नैसर्गिक इच्छा आहे. जेव्हा मेंदू थकतो, तेव्हा ज्ञानेंद्रिये आणि हालचालींचे अवयव थकतात, तेव्हा विश्रांतीची आवश्यकता असते. विश्रांती झोपेच्या स्वरूपात असते. जबरदस्तीने जागे राहिल्याने निद्रानाश, मानसिक विकार, पचनाचे विकार आणि ज्ञानेंद्रियांचे आजार होतात.

Sadācāra or Good Behaviour सदाचार किंवा चांगले वर्तन

Tips on Sadācāra सदाचारावरील टिप्स

1. Every body works for his happiness. Happiness should be shared with others. One should strive to bring happiness to all. This attitude is termed as Hitāya, which is characteristic of our culture.

१. प्रत्येक व्यक्ती आपल्या आनंदासाठी काम करते. आनंद इतरांसोबत वाटला पाहिजे. सर्वांना आनंद देण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. या वृत्तीला हिताय म्हणतात, जे आपल्या संस्कृतीचे वैशिष्ट्य आहे.

2. One should love his neighbours, well wishers and to remain away from enemies, vagabonds and loafers.

२. आपल्या शेजाऱ्यांवर, हितचिंतकांवर प्रेम करावे आणि शत्रू, भटकंती करणारे आणि लोभी लोकांपासून दूर राहावे.

3. One should keep a loof from sins viz. bodily, speech and mental. Bodily sins are theft, injury to others and Vyabhicāra, rape etc. Speech sins are telling lies, harsh words, to open secrets of others and irrelevant talk. Mental sins are jealousy, bad thought etc.

३. शारीरिक, वाणी आणि मानसिक अशा पापांपासून दूर राहावे. शारीरिक पाप म्हणजे चोरी, इतरांना दुखापत करणे आणि व्याभिचार, बलात्कार इत्यादी. बोलण्याचे पाप म्हणजे खोटे बोलणे, कठोर शब्द, इतरांची गुपिते उघड करणे आणि असंबद्ध बोलणे. मानसिक पाप म्हणजे मत्सर, वाईट विचार इत्यादी.

4. One should help the needy, handicapped and crippled as best as possible.

४. गरजू, अपंग आणि अपंगांना शक्य तितकी मदत करावी.

5. One should respect the intellectuals and the educated, elderly persons, physicians or Vaidya, guests and cows.

५. बुद्धिजीवी आणि सुशिक्षित, वृद्ध व्यक्ती, वैद्य किंवा वैद्य, पाहुणे आणि गायी यांचा आदर करावा.

6. One should practice living with humanity.

६. मानवतेने जगण्याचा सराव करावा.

7. One should help even the unhelpful enemies in times of their need.

७. गरजू शत्रूंनाही त्यांच्या गरजेच्या वेळी मदत करावी.

8. One should have balanced mind. Avoid arrogance when rich, and grief and envy when poor.

८. मनाचे संतुलित मन असले पाहिजे. श्रीमंत असताना अहंकार टाळावा आणि गरीब असताना दुःख आणि मत्सर टाळावा.

9. One should ponder on the cause and not on the effect.

९. परिणामावर नव्हे तर कारणावर विचार करावा.

10. One should not talk irrelevantly.

१०. अनावश्यक बोलू नये.

11. Enemity and insult should not be disclosed.

११. शत्रुत्व आणि अपमान उघड करू नये.

12. One should exercise control on sense organs.

१२. इंद्रियांवर नियंत्रण ठेवावे.

13. Actions should be planned in such a way that all the three achievements viz. Dharma (religion), Artha (money) and Kāma (desire) are achieved.

१३. धर्म, अर्थ आणि काम या तिन्ही सिद्धी साध्य होतील अशा प्रकारे कृतींचे नियोजन करावे.

14. One should never stick (Āsakti) to one thing – be moderate.

१४. कधीही एकाच गोष्टीवर (आशक्ती) चिकटून राहू नये - संयमी राहावे.

15. One should shave regularly or clean beard daily.

१५. दररोज नियमितपणे दाढी करावी किंवा स्वच्छ दाढी करावी.

16. One should take bath regularly and put on clean clothes but never the clothes which may be considered as a loafer's dress.

१६. नियमितपणे आंघोळ करावी आणि स्वच्छ कपडे घालावेत पण कधीही असे कपडे घालू नये जे लोफरचा पोशाख मानले जाऊ शकतात.

17. One should keep handkerchief around the nostrils and mouth while sneezing or yawning to avoid spread of infection.

१७. संसर्ग पसरू नये म्हणून शिंकताना किंवा जांभई देताना नाकपुड्याभोवती आणि तोंडाभोवती रुमाल ठेवावा.

18. One should stop work before one is excessively tired.

१८. जास्त थकण्यापूर्वी काम थांबवावे.

19. One should not sleep under a tree at night.

१९. रात्री झाडाखाली झोपू नये.

20. One should neither drink nor sell wine. Vyasana (bad habits) are injurious to health and should be avoided.

२०. दारू पिऊ नये किंवा विकू नये. व्यासन (वाईट सवयी) आरोग्यासाठी हानिकारक आहेत आणि त्या टाळल्या पाहिजेत.

21. One should not serve the low or those with low morals.

२१. नीच किंवा नीच नैतिकता असलेल्यांची सेवा करू नये.

22. One should not undertake eating, intercourse, sleep and study etc. in the twilight.

२२. संध्याकाळी खाणे, संभोग, झोप आणि अभ्यास इत्यादी करू नये.

23. One should consign house refuse to its proper place.

२३. घरातील कचरा त्याच्या योग्य ठिकाणी टाकावा.

24. One should keep pace with the time. Wise public opinion is the best preceptor.

२४. वेळेनुसार चालावे. सुज्ञ जनमत हा सर्वोत्तम गुरु आहे.

25. One should keep a diary of all that happens in the day and change the pattern of living if existing habits are found harmful.

२५. दिवसभरात घडणाऱ्या सर्व गोष्टींची डायरी ठेवावी आणि जर सवयी हानिकारक असतील तर जीवनशैली बदलावी.

Social Hygiene सामाजिक स्वच्छता

Man is a social animal and so one has to work in the society in a manner which is conducive to better hygiene and sanitation of his community. This can only be achieved by individuals own efforts as well as his cooperation with the concerned authorities of the state e.g. (i) the house refuse should not be thrown at random, it should be consigned to its proper place, (ii) the gutters of drainage system should not be blocked, (iii) latrines and the urinals should be kept properly cleaned, (iv) water and water-pots be properly cleaned.

माणूस हा एक सामाजिक प्राणी आहे आणि म्हणून त्याने समाजात अशा पद्धतीने काम केले पाहिजे जे त्याच्या समुदायाची स्वच्छता आणि स्वच्छता सुधारण्यास मदत करेल. हे केवळ व्यक्तीच्या स्वतःच्या प्रयत्नांनी आणि राज्यातील संबंधित अधिकाऱ्यांशी सहकार्याने साध्य होऊ शकते. उदा. (i) घरातील कचरा यादृच्छिकपणे फेकू नये, तो त्याच्या योग्य ठिकाणी टाकावा, (ii) ड्रेनेज सिस्टीमचे गटार अडवू नयेत, (iii) शौचालये आणि मुत्रगृहे योग्यरित्या स्वच्छ ठेवावीत, (iv) पाणी आणि पाण्याचे भांडे योग्यरित्या स्वच्छ करावेत.

The most important point to be kept in mind is that as soon as a case of infectious disease is seen, the same should be reported to the proper authorities, so that they can take proper steps to check the spread of the disease and we may take such steps so as to help the authorities in their efforts.

लक्षात ठेवण्याचा सर्वात महत्त्वाचा मुद्दा म्हणजे संसर्गजन्य आजाराचा रुग्ण आढळताच, त्याची माहिती योग्य अधिकाऱ्यांना द्यावी, जेणेकरून ते रोगाचा प्रसार रोखण्यासाठी योग्य पावले उचलू शकतील आणि अधिकाऱ्यांना त्यांच्या प्रयत्नांमध्ये मदत करण्यासाठी आपण अशी पावले उचलू शकू.

Ṛtu-Caryā ऋतु-चार्या

Not only the behaviour of a person is responsible for causation of disease but seasonal changes also bring about disease. Out vast country from Kanyakumari to Kashmir and from Kutch to Bengal possesses variety of seasons. The seasons are classified mainly by the movement of the sun, i.e. Dakṣiṇāyana and Uttarāyaṇa, and according to cold, heat and rains. But the main classification is that there are six seasons viz. Śiśira, Vasanta, Grīṣma, Varṣā, Śarada and Hemanta.

रोगाच्या कारणासाठी केवळ व्यक्तीचे वर्तनच जबाबदार नसते तर ऋतू बदल देखील रोगांना कारणीभूत ठरतात. कन्याकुमारीपासून काश्मीरपर्यंत आणि कच्छपासून बंगालपर्यंतच्या विस्तीर्ण देशात विविध ऋतू आढळतात. ऋतूंचे वर्गीकरण प्रामुख्याने सूर्याच्या हालचालीनुसार, म्हणजेच दक्षिणायन आणि उत्तरायण, आणि थंडी, उष्णता आणि पावसानुसार केले जाते. परंतु मुख्य वर्गीकरण असे आहे की सहा ऋतू आहेत. शिशिर, वसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शारद आणि हेमंत.

Hemanta and Śiśira are cold seasons, Grīṣma is a hot season, Varṣā is a season of rains. Śarada and Vasanta are moderate that is to say the days are moderately hot and nights are cold and pleasant.

हेमंत आणि शिशिर हे थंड ऋतू आहेत, ग्रीष्म हा उष्ण ऋतू आहे, वर्षा हा पावसाचा ऋतू आहे. शारद आणि वसंत हे मध्यम आहेत म्हणजेच दिवस मध्यम उष्ण असतात आणि रात्री थंड आणि आल्हाददायक असतात.

Seasonal Variations of the Doṣa डोसाचे हंगामी बदल

There are three variations of Doṣa viz. (i) Sañcaya (accumulation), (ii) Prakopa (spread or excitement) and (iii) Praśama (normalcy). These variations of Doṣa take place in the body by the seasonal variations over which there is no human control. But it is possible to keep the variations of Doṣa to the minimum by changing the mode of living. The seasonal variations of Doṣa have been shown in Table. 1.

दोषाचे तीन प्रकार आहेत. (i) संचाय (संचय), (ii) प्रकोप (प्रसार किंवा उत्साह) आणि (iii) प्रशम (सामान्यता). दोषाचे हे प्रकार शरीरात ऋतूतील बदलांमुळे होतात ज्यावर मानवी नियंत्रण नसते. परंतु राहणीमान बदलून दोषाचे बदल कमीत कमी ठेवणे शक्य आहे. दोषाचे ऋतूतील बदल तक्ता १ मध्ये दाखवले आहेत.

Table 1 तक्ता १

Seasonal Variations of the Doṣa डोसाचे हंगामी बदल

Season	Sañcaya	Prakopa	Praśama	हंगाम	सँकाया	प्राकोपा	प्रशमा
Hemanta	-	-	Pitta	हेमंत	-	-	पिट्टा
Śiśira	Kapha	-	-	शिशिरा	कफा	-	-
Vasanta	-	Kapha	-	वसंता	-	कफा	-
Grīṣma	Vāta	-	Kapha	ग्रिष्म	वात	-	कफा
Varṣā	Pitta	Vāta	-	वर्षापिट्टा	वात	-	
Śarada	-	Pitta	Vāta	शारदा	-	पिट्टा	वात

Hemanta is the only season when not a single Doṣa is accumulated or spread. While in other seasons the Doṣa are in a state of derangement. Hence it can be inferred that Hemanta is the season most suited for building-up of the body and increasing resistance to diseases.

हेमंत हा एकमेव असा ऋतू आहे जेव्हा एकही डोस जमा होत नाही किंवा पसरत नाही. तर इतर ऋतूंमध्ये डोस विस्कळीत अवस्थेत असतो. म्हणूनच असे अनुमान काढता येते की हेमंत हा शरीराची उभारणी आणि रोग प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी सर्वात योग्य ऋतू आहे.

In Grīṣma due to the scorching heat of the sun, the body becomes weak, perspiration is excessive leading to fluid loss, impaired digestion and skin diseases also take place. Due to humidity in weather, the digestion is impaired in Varṣā Ṛtu. Śarada is a very pleasant season but due to sudden climatic changes incidence of many diseases is high e.g. Viṣama Jvara, Visūcikā etc. The Āhāra, Vihāra and measure of Pañca-Karma to be followed in the various seasons have been tabulated in Table 2.

ग्रीष्ममध्ये सूर्याच्या कडक उष्णतेमुळे शरीर कमकुवत होते, जास्त घाम येतो ज्यामुळे द्रवपदार्थ कमी होतात, पचनक्रिया बिघडते आणि त्वचेचे आजार देखील होतात. हवामानातील आर्द्रतेमुळे वर्षाऋतुमध्ये पचनक्रिया बिघडते. शारद हा एक अतिशय आनंददायी ऋतू आहे परंतु अचानक हवामान बदलांमुळे अनेक रोगांचा प्रादुर्भाव जास्त असतो जसे की विषम ज्वार, विशुचिका इत्यादी. विविध ऋतूंमध्ये करावयाचे आहार, विहार आणि पंच-कर्माचे माप तक्ता २ मध्ये दिले आहेत.

Table 2 तक्ता २

Āhāra Vihāra and Śodhana According to the Season ऋतूनुसार आहार विहार आणि शोधन

Season	Āhāra (diet)	Vihāra	Purificatory measure
Hemanta & Śiśira	Madhura, Amla and Lavaṇa Rasa, nutritious diet.	Massage, exercise,woolen blankets, protection against cold.	-
Vasanta	Laghu and Rūkṣa Āhāra specially Lājā, Caṇaka (Bengal grams).	Massage, exercise, fomentations.	Vamana
Grīṣma	Madhura, Laghu & Snigdha Dravya, light in digestion.	Śīta and seasonal fruits like Āmra (mango), Jambū (Jamun); cold air and wherever possible air passing through Uśīra (khasa).	-
Varṣā	Kaṣāya and Madhura Rasa; Amla, Lavaṇa Snehayukta Dravya; digestive substances; light diet, boiled and clean water; curd, whey, lemon; Kṣāra and Kṣāra preparations.	Avoid sleeping on the ground; clear the dirty monsoon water form the area around.	Basti

Śarada Madhura, Kaṣāya Rasa; Snigdha Dravyas specially ghee and milk; sweets; rice and its preparations. To sit in moon light in the first quarter of night, exercise; avoid curd and acrid diet etc. Virecana and Blood-letting.

हंगाम आहार (आहार) विहार शुद्धीकरण उपाय

हेमंत आणि शिशिरा मधुरा, आवळा आणि लवण रस, पौष्टिक आहार. मालिश, व्यायाम, लोकरीचे ब्लँकेट, थंडीपासून संरक्षण. -

वसंता लघू आणि रुक्ष आहार विशेषत: लाजा, कानक (बंगाल ग्राम). मालिश, व्यायाम, उत्तेजन. वामन

ग्रिष्म मधुरा, लघु आणि स्निग्धा द्राव्य, पचनास हलकी. शीत आणि आम्र (आंबा), जांबू (जामुन) सारखी हंगामी फळे; थंड हवा आणि शक्य असेल तिथे उशीर (खसा) मधून जाणारी हवा. -

वर्षा काश्य आणि मधुरा रस; आवळा, लवण स्नेहयुक्त द्राव्य; पाचक पदार्थ; हलका आहार, उकडलेले आणि स्वच्छ पाणी; दही, मठ्ठा, लिंबू; क्षार आणि क्षराची तयारी. जमिनीवर झोपणे टाळा; आजूबाजूच्या परिसरातील घाणेरडे पावसाळ्याचे पाणी साफ करा. बस्ती

शारदा मधुरा, काश्य रस; स्निग्धा द्राव्यास खास तूप आणि दूध; मिठाई; तांदूळ आणि त्याची तयारी. रात्रीच्या पहिल्या प्रहरात चंद्रप्रकाशात बसणे, व्यायाम करणे; दही आणि तिखट आहार टाळणे इत्यादी. विरेकाना आणि रक्तस्त्राव.

The principles laid down in the Svasthavṛtta like Dinacaryā, Ṛtu Caryā etc. have been described here in brief. These measures are for preventing the diseases as well as for promoting the health. Paper following of these principles leads to the perfect bodily and mental health, and one can live longer without any disease.

स्वास्थवृत्तात दिलेल्या दीनाचर्य, ऋतुचर्य इत्यादी तत्त्वांचे येथे थोडक्यात वर्णन केले आहे. हे उपाय रोग रोखण्यासाठी तसेच आरोग्य वाढवण्यासाठी आहेत. या तत्त्वांचे कागदोपत्री पालन केल्याने परिपूर्ण शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य मिळते आणि कोणताही आजार न होता जास्त काळ जगता येते.

NextPage पुढील पान

CHAPTER THREE प्रकरण तिसरे

SPECIALITIES OF ĀYURVEDA आयुर्वेदाची वैशिष्ट्ये

PAÑCAKARMA, RĀSAYANA AND VĀJĪKARAṆA पंचकर्म, रायन आणि व्याकरण

PAÑCAKARMA पंचकर्मा

In Āyurveda, there are two main lines of treatment viz. Śamana and Śodhana. The first i.e. Śamana subsides the vitiated Doṣa without eliminating them from the body, while the second i.e. Śodhana eliminates the vitiated Doṣa from the body. Out of Śamana and Śodhana treatments, the latter is considered better because according to Caraka, the Prakopa of Doṣa which is relieved by Laṅghana and Pācana i.e. by Śamana treatment, may sometimes recur, but Doṣa eliminated by Śodhana treatment are not likely to cause the disease again.

आयुर्वेदामध्ये, उपचारांच्या दोन मुख्य पद्धती आहेत. शमन आणि शोधन. पहिला म्हणजे शमन शरीरातून विकृत दोष काढून टाकल्याशिवाय तो कमी करतो, तर दुसरा म्हणजे शोधन शरीरातून विकृत दोष काढून टाकतो. शमन आणि शोधन उपचारांपैकी, नंतरचा उपचार चांगला मानला जातो कारण चरकच्या मते, लघन आणि पचनाने म्हणजेच शमन उपचाराने आराम मिळणाऱ्या प्रकोपाचा कधीकधी पुनरुत्थान होऊ शकतो, परंतु शोधन उपचाराने काढून टाकलेल्या दोषामुळे पुन्हा रोग होण्याची शक्यता नसते.

Five therapeutic measures are used for the elimination of vitiated Doṣa, therefore Śodhana is also called as Pañcakarma (five fold therapy). The five measures are Vamana (emesis therapy), Virecana (purgation therapy), Anuvāsana Basti (oily enema therapy), Āsthāpana or Nirūha Basti (decoction enema therapy) and Śirovirecana (nasal insufflation therapy). Some of the Āyurvedic authors consider Anuvāsana and Āsthāpana Basti as one and include Raktamokṣaṇa (blood letting) in Pañcakarma. In this way, in their opinion, Śodhana methods are Vamana, Virecana, Basti, Śirovirecana, and Raktamokṣaṇa (blood letting).

दोष काढून टाकण्यासाठी पाच उपचारात्मक उपायांचा वापर केला जातो, म्हणून शोधनाला पंचकर्म (पाच गुणात्मक उपचार) असेही म्हणतात. पाच उपाय म्हणजे वामन (उदभवन उपचार), विरेचन (शुद्धीकरण उपचार), अनुवासन बस्ती (तेलकट एनीमा उपचार), अस्थापन किंवा निरूह बस्ती (उकड एनीमा उपचार) आणि शिरोविरेचन (नाकातून बाहेर काढणे उपचार). काही आयुर्वेदिक लेखक अनुवासन आणि अस्थापन बस्ती एक मानतात आणि पंचकर्मात रक्तमोक्षण (रक्त सोडणे) समाविष्ट करतात. अशा प्रकारे, त्यांच्या मते, शोधन पद्धती म्हणजे वामन, विरेचन, बस्ती, शिरोविरेचन आणि रक्तमोक्षण (रक्त सोडणे).

Two accessory measures carried out before (Pūrva) and after (Paśċāta) performing the Pañcakarma may also be considered as the part of Pañcakarma therapy. The use of Snehana and Svedana before starting the Pañcakarma is necessary. These two measures are collectively known as Pūrva Karma. After the Pañcakarma the patient is gradually allowed to his normal routines of diet and

duties and it is called as Paśćāta Karma. Dietary regime prescribed after Pañcakarma is also known as Saṁsarjana Krama.

पंचकर्म करण्यापूर्वी (पूर्वा) आणि नंतर (पश्चात) केलेल्या दोन अतिरिक्त उपायांना देखील पंचकर्म थेरपीचा भाग मानले जाऊ शकते. पंचकर्म सुरू करण्यापूर्वी स्नेहना आणि स्वेदनाचा वापर आवश्यक आहे. या दोन्ही उपायांना एकत्रितपणे पूर्वा कर्म असे म्हणतात. पंचकर्मानंतर रुग्णाला हळूहळू त्याच्या सामान्य आहार आणि कर्तव्यांमध्ये सामील केले जाते आणि त्याला पश्चात कर्म असे म्हणतात. पंचकर्मानंतर सांगितलेल्या आहार पद्धतीला संसर्जन क्रमा असेही म्हणतात.

Pañcakarma therapy is used for promotion of health and prevention and cure of the disease. As mentioned in Ṛtu Caryā, in a particular season, Prakopa of a specific Doṣa occurs and by eliminating it at a appropriate time the diseases of that season can be prevented. Vamana Karma is specific for elimination of vitiated Kapha, Virecana for vitiated Pitta and Basti is best for the elimination of vitiated Vāta. The five therapeutic measures alongwith Pūrva Karma and Paśćāta Karma are being described here briefly.

पंचाकर्मा थेरपीचा वापर आरोग्य वाढवण्यासाठी आणि रोग प्रतिबंधक आणि बरा करण्यासाठी केला जातो. ऋतुचर्यामध्ये सांगितल्याप्रमाणे, विशिष्ट ऋतूमध्ये विशिष्ट दोषाचा प्रकोप होतो आणि योग्य वेळी तो काढून टाकल्यास त्या ऋतूतील रोगांना प्रतिबंध करता येतो. वामन कर्म हे दूषित कफाच्या निर्मूलनासाठी विशिष्ट आहे, दूषित पित्तसाठी विरेचन आणि दूषित वाताच्या निर्मूलनासाठी बस्ती सर्वोत्तम आहे. पूर्व कर्म आणि पश्चात कर्मासह पाच उपचारात्मक उपायांचे येथे थोडक्यात वर्णन केले आहे.

PŪRVAKARMA पूर्वकर्मा

Usually the vitiated Doṣa are located in such parts of the body where the disease is produced. These vitiated Doṣa are to be brought into the Koṣṭha or alimentary canal wherefrom they are eliminated by the specific measure of Pañcakarma. For bringing these Doṣa in the alimentary canal, Snehana (oleation therapy) and Svedana (sweating therapy) are performed. By doing so, the Doṣa are channeled to the Koṣṭha. This is called preparation of the patient. Snehana and Svedana play a major role not only as a Pūrvakarma (preparatory measure) but also as a line of main treatment in some of the diseases e.g Vātavyādhi.

सामान्यतः बिघडलेले दोष शरीराच्या अशा भागात असतात जिथे रोग निर्माण होतो. हे बिघडलेले दोष कोष्ठ किंवा अन्ननलिकेमध्ये आणले जातात जिथून ते पंचकर्माच्या विशिष्ट मापनाने काढून टाकले जातात. हे दोष अन्ननलिकेमध्ये आणण्यासाठी, स्नेहना (ओलेशन थेरपी) आणि स्वेदना (घाम काढून टाकण्याची थेरपी) केली जाते. असे केल्याने, दोष कोष्ठात पाठवले जातात. याला रुग्णाची तयारी म्हणतात. स्नेहना आणि स्वेदना केवळ पूर्वकर्म (तयारी उपाय) म्हणून नव्हे तर वातव्याधी सारख्या काही रोगांमध्ये मुख्य उपचारांच्या श्रेणी म्हणून देखील महत्त्वाची भूमिका बजावतात.

Snehana (oleation Therapy) स्नेहना (ओलेशन थेरपी)

There are two sources of getting fat viz. animal and vegetable. The animal fats are of three kinds viz. Ghṛta (ghee), Vasā (fat) and Majjā (bone marrow), and vegetable fat is oil. Thus fats are four i.e. Ghṛta, Taila, Vasā and Majjā.

चरबी मिळविण्याचे दोन स्रोत आहेत. प्राणी आणि वनस्पती. प्राण्यांच्या चरबी तीन प्रकारच्या असतात. घृत (तूप), वसा (चरबी) आणि मज्जा (अस्थिमज्जा), आणि वनस्पती चरबी म्हणजे तेल. अशा प्रकारे चरबी चार असतात म्हणजे घृत, तैल, वसा आणि मज्जा.

There are mainly four methods of administration of fats viz. through diet, drinking, massage and Basti. It can be taken internally by way of mixing with diet articles or may be drunk straight way. Apart from the above, fat can also be administered by gargles (Gaṇḍūṣa), ear-filling (Karṇapūrana) and through nose (Nasya).

चरबी देण्याच्या मुख्यतः चार पद्धती आहेत. आहार, मद्यपान, मालिश आणि बस्ती. ते आहारातील पदार्थांसह मिसळून आतून घेतले जाऊ शकते किंवा थेट पिऊ शकते. वरील व्यतिरिक्त, चरबी गुळण्या (गंडूष), कान भरून (कर्णपुराण) आणि नाकातून (नास्य) देखील दिली जाऊ शकते.

Indication of Snehana स्नेहनाचे संकेत

Snehana is mainly indicated for those who are to undergo Svedana or Śodhana, Rūkṣa persons, those suffering from Vātavyādhi, those who do excessive exercise and sexual intercourse, and addicted to wine.

स्नेहना प्रामुख्याने स्वेदन किंवा शोधन करणार् यांसाठी, रुक्ष व्यक्तींसाठी, वातव्याधीने ग्रस्त असलेल्यांसाठी, जास्त व्यायाम आणि लैंगिक संबंध ठेवणाऱ्यांसाठी आणि मद्यपान करणाऱ्यांसाठी सूचित केले जाते.

Contraindications of Snehana स्नेहना चे विरोधाभास

Snehana is contraindicated for the persons having increased Kapha, those whom Rūkṣaṇa is prescribed, very weak and very fatty persons, persons suffering from profuse mucus discharge from mouth or anus and having low digestive power, and suffering from thirst, fainting and Tāluśoṣa. It is also contraindicated to those having aversion for food, tendency to vomiting, and suffering from diseases of stomach specially Āmadoṣa, chronic poisoning etc.

ज्या व्यक्तींना कफ जास्त आहे, ज्यांना रुक्षण लिहून दिले आहे, खूप कमकुवत आणि खूप चरबीयुक्त व्यक्ती, तोंडातून किंवा गुदद्वारातून जास्त श्लेष्मा स्त्राव होत आहे आणि ज्यांना पचनशक्ती कमी आहे, तसेच तहान, मूर्च्छा आणि तालुशोष यांचा त्रास आहे अशा व्यक्तींसाठी स्नेहण प्रतिबंधित आहे. अन्नाचा तिटकारा, उलट्या होण्याची प्रवृत्ती आणि पोटाचे आजार विशेषतः आमदोष, जुनाट विषबाधा इत्यादींनी ग्रस्त असलेल्यांसाठी देखील हे प्रतिबंधित आहे.

Administration of Sneha (Fat) स्नेहा (फॅट) चे व्यवस्थापन

There are three Mātrā (doses) of Sneha viz. Pradhāna (maximum), Madhya (moderate) and Hrasva (minimum), which are based on the digestion of the ingested Sneha by the patient within twenty four hours, twelve hours and six hours respectively.

स्नेहाचे तीन मात्रा (मात्रा) आहेत, म्हणजेच प्रधान (जास्तीत जास्त), मध्यम (मध्यम) आणि ह्रस्व (किमान), जे रुग्णाने अनुक्रमे चोवीस तास, बारा तास आणि सहा तासांत घेतलेल्या स्नेहाच्या पचनावर आधारित असतात.

The Sneha should be administered minimum for 3 days and maximum for 7 days depending upon the Koṣṭha of the patient. The Snehana given beyond 7 days may lead to habituation and act as the part of the diet.

रुग्णाच्या कोष्ठतेनुसार स्नेह कमीत कमी ३ दिवस आणि जास्तीत जास्त ७ दिवस घ्यावा. ७ दिवसांपेक्षा जास्त काळ स्नेह घेतल्यास त्याची सवय लागू शकते आणि ते आहाराचा भाग बनू शकते.

On the preceding night of giving the Snehana, the patient should be given liquid and warm diet which does not obstruct body channels. Saṁśamana Snehana should be taken at the usual time of meals and for Śodhana (purification) it should be taken after the complete digestion of meal taken previous night.

स्नेहना देण्याच्या आदल्या रात्री, रुग्णाला द्रव आणि उबदार आहार द्यावा जो शरीराच्या वाहिन्यांमध्ये अडथळा आणत नाही. स्नेहना स्नेहना जेवणाच्या नेहमीच्या वेळी घ्यावी आणि शुद्धीकरणासाठी आदल्या रात्री घेतलेल्या जेवणाचे पूर्ण पचन झाल्यानंतर घ्यावी.

Criteria for proper Snehana योग्य स्नेहना साठी निकष

The effect of Snehana therapy is assessed in terms of Ayoga (hypo), Samyak Yoga (proper) and Atiyoga (hyper) of Snehana.

स्नेहना थेरपीचा परिणाम स्नेहना आयुगा (हायपो), सम्यक योग (योग्य) आणि अतियोग (अति) या दृष्टिकोनातून मोजला जातो.

If the patient after Snehana therapy passes dry stool, has abnormal movement of Apāna Vāyu, weak digestion, and reoughness and dryness of the body, this means the proper Snehana of the patient has not been done (Ayoga). In this case a further course of Snehana may be given depending upon the condition of the patient.

जर स्नेहना उपचारानंतर रुग्णाला कोरडे मलमूत्र गेले, अपान वायुची असामान्य हालचाल झाली, पचनशक्ती कमकुवत झाली आणि शरीराची कोरडेपणा आणि कडकपणा जाणवला, तर याचा अर्थ रुग्णाचे योग्य स्नेहना (आयोग) झालेले नाही. अशा परिस्थितीत रुग्णाच्या स्थितीनुसार स्नेहना चा पुढील कोर्स दिला जाऊ शकतो.

Normal Vāta, increased digestive power, soft stool, and softness and smoothness of the body are the signs and symptoms of proper (Samyak) Snehana. Thereafter the patient may be put on the next measure of Pūrva Karma or Pañcakarma as the case may be.

सामान्य वात, पचनशक्ती वाढणे, मऊ मल आणि शरीराची मऊपणा आणि गुळगुळीतपणा ही योग्य (सम्यक) स्नेहनाची लक्षणे आहेत. त्यानंतर रुग्णाला पूर्व कर्म किंवा पंचकर्माचे पुढील माप दिले जाऊ शकते.

Pallor, heaviness, dullness, loose stools, torpor, anorexia and nausea are the signs and symptoms of excessive administration of Snehana (Atiyoga). In case of Atiyoga the administration of Snehana should be stopped immediately and the patient should be treated accordingly.

स्नेहना (अतियोग) च्या अतिसेवनाची लक्षणे फिकटपणा, जडपणा, मंदपणा, सैल मल, थकवा, भूक मंदावणे आणि मळमळ ही आहेत. अतियोगाच्या बाबतीत स्नेहना ताबडतोब बंद करावी आणि रुग्णावर त्यानुसार उपचार करावेत.

After taking the Snehana therapy, the patient should use only warm water, refrain from suppressing natural urges of faeces, urine, flatus and eructation; avoid physical exercise, anger, grief, loud speaking, severe cold and sunshine.

स्नेहना थेरपी घेतल्यानंतर, रुग्णाने फक्त कोमट पाणी वापरावे, मल, मूत्र, पोट आणि स्त्राव यांच्या नैसर्गिक इच्छांना दडपून टाकू नये; शारीरिक व्यायाम, राग, दुःख, मोठ्याने बोलणे, तीव्र थंडी आणि सूर्यप्रकाश टाळावा.

Complications of Snehana स्नेहनाच्या गुंतागुंत

Snehana should be given only to those patients where it is indicated and in proper doses otherwise it may cause torpor, nausea, constipation, fever, stiffness, unconsciousness, skin diseases, pallor, oedema, piles, anorexia, thirst, Grahāṇīdoṣa, suppression of speech, colic and Āmadoṣa.

स्नेहना फक्त अशा रुग्णांनाच द्यावी जिथे ते योग्य प्रमाणात दिले जाते, अन्यथा त्यामुळे थकवा, मळमळ, बद्धकोष्ठता, ताप, कडकपणा, बेशुद्धी, त्वचारोग, फिकेपणा, सूज, मूळव्याध, भूक मंदावणे, तहान, ग्रहणीदोष, बोलण्यात अडचण, पोटशूळ आणि आमदोष होऊ शकतो.

Above mentioned complications of Snehana therapy should be treated with Vamana, Svedana and Virecana. In addition to these Takrārṣṭa, dry diet and drink and Triphalā should be administered.

स्नेहना उपचारपद्धतीच्या वरील गुंतागुंतींवर वामन, स्वेदन आणि विरेचन या औषधांनी उपचार करावेत. या तक्रार्तांव्यतिरिक्त, कोरडे आहार आणि पेय आणि त्रिफळा द्यावी.

Svedana (Sweating Therapy) स्वेदना (घाम येणे उपचार)

The Svedana is given generally after performing the Snehana. Suśruta has described four types of Sveda viz. Tāpa Sveda, Ūṣma Sveda, Upanāha Sveda and Drava Sveda.

स्वेदना ही साधारणपणे स्नेहना केल्यानंतर दिली जाते. सुश्रुताने वेदाचे चार प्रकार सांगितले आहेत उदा. तप स्वेद, औष्म वेद, उपनाह वेद आणि द्रव वेद.

Tāpa Sveda is dry in nature and it is performed with warm hand or application of hot metal or with tiles or sand. The affected part or whole body should be fomented by wraping cloth on the above mentioned articles.

ताप स्वेद हा कोरडा असतो आणि तो गरम हाताने किंवा गरम धातूच्या वापराने किंवा टाइल्स किंवा वाळूने केला जातो. वर उल्लेख केलेल्या वस्तूंवर कापड गुंडाळून प्रभावित भाग किंवा संपूर्ण शरीराला स्फूर्ती द्यावी.

Ūṣma Sveda is done with tiles or such other things, which are made very hot and immersed in hot liquids, generally water, and then the affected part is fomented. When the fomentation is to be done to the whole body, the steaming Kvātha (decoction) is to be put down below the cot placed in a draught free room. The patient should have one bed sheet below and another to cover him.

उष्म स्वेद टाइल्स किंवा अशा इतर गोष्टींनी केला जातो, जो खूप गरम करून गरम द्रवांमध्ये, सामान्यतः पाण्यात बुडवला जातो आणि नंतर प्रभावित भागाला उकळवले जाते. जेव्हा संपूर्ण शरीरावर उकळवायचे असते, तेव्हा वाफ काढणारा क्वथ (उकळ) झोपेशिवाय खोलीत ठेवलेल्या पलंगाच्या खाली ठेवावा. रुग्णाला खाली एक चादर आणि त्याला झाकण्यासाठी दुसरी असावी.

Upanāha Sveda (poultice) is to be put in the form of warm Lepa on the affected part and then it is to be bandaged. Drava Sveda is a type of tub bath in which a hot decoction of the drug is placed in a tub and the whole body or the affected part is immersed in the tub. Tāpa and Ūṣma Sveda are useful in Kapha disorders, Upanāha-Sveda in Vāta disorders and Drava-Sveda in Pitta disorders.

उपनाह स्वेद (पोल्टिस) हा उबदार लेपाच्या स्वरूपात प्रभावित भागावर लावावा आणि नंतर त्यावर मलमपट्टी करावी. द्रौ स्वेद हा एक प्रकारचा टब बाथ आहे ज्यामध्ये औषधाचा गरम काढा एका टबमध्ये ठेवला जातो आणि संपूर्ण शरीर किंवा प्रभावित भाग टबमध्ये बुडवला जातो. कफ विकारांमध्ये ताप आणि उष्म स्वेद, वात विकारांमध्ये उपनाह-स्वेद आणि पित्त विकारांमध्ये द्रौ स्वेद उपयुक्त आहेत.

Caraka has described two ways of giving Svedana i.e. with Agni (fire) and without Agni. Those to be conducted with the help of fire are 13 types which may be included in one or the other of the four types described above. In Niragni Sveda, the sweating is produced by the acts like exercise, use of closed and insulated room in summer, to cover the body with thick blanckets, prolonged sunbath etc.

चरक यांनी स्वेदन देण्याचे दोन मार्ग वर्णन केले आहेत, म्हणजे अग्नि (अग्नी) आणि अग्निशिवाय. अग्नीच्या मदतीने करावयाच्या १३ प्रकार आहेत ज्या वर वर्णन केलेल्या चार प्रकारांपैकी एका किंवा दुसऱ्या प्रकारात समाविष्ट केल्या जाऊ शकतात. निराग्नी स्वेदात, व्यायाम, उन्हाळ्यात बंद आणि उष्णतारोधक खोलीचा वापर, जाड चादरीने शरीर झाकणे, दीर्घकाळ सूर्यस्नान इत्यादी कृतींमुळे घाम येतो.

Indications of Svedana स्वेदानाचे संकेत

Cold (Pratiśyāya), cough (Kāsa), hiccough (Hikkā), breathlessness (Śvāsa), pain in ear and neck, head etc., hoarseness of voice, pharyngitis, facial paralysis and other types of paralysis, lumbago, flatulence, pain in the abdomen, retention and suppression of urine, sciatica, pain anywhere in body, inflammation (Śotha), stiffness, heaviness and numbness of body, rigors, and shivering are the diseases where Svedana is indicated.

सर्दी (प्रतिशय्य), खोकला (कास), हिचकी (हिक्का), श्वास लागणे (श्वास), कान आणि मान, डोके इत्यादींमध्ये वेदना, आवाजाचा कर्कशपणा, घशाचा दाह, चेहऱ्याचा पक्षाघात आणि इतर प्रकारचे पक्षाघात, कमरेतील कंबर, पोट फुगणे, पोटात वेदना, मूत्र रोखणे आणि दाबणे, सायटिका, शरीरात कुठेही वेदना, दाह (शोथ), कडकपणा, शरीर जड होणे आणि बधीर होणे, कडकपणा आणि थरथरणे हे अशा आजारांमध्ये स्वेदना दर्शविले जाते.

Contraindications of Svedana स्वेदानाचे विरोधाभास

The Svedana therapy should not be undertaken in the conditions like pregnancy, bleeding tendency (Raktapitta), diarrhea (Atisāra), Dryness (Rūkṣaṇam), diabetes (Madhumeha), hernia, diseases due to poisons or alcohol, fatigue, thirst, hunger (Kṣudhārta), anger (Kruddha) or worry, Udararoga, Timira, Kāmalā (jaundice) and other Pitta disorders. It should also not be giving to the very fat persons, injured and thin persons.

गर्भधारणा, रक्तपित्त, अतिसार, कोरडेपणा, मधुमेह, हर्निया, विष किंवा अल्कोहोलमुळे होणारे आजार, थकवा, तहान, भूक, क्रोध, क्रोध किंवा चिंता, उदाररोग, तिमिरा, कमला आणि इतर पित्त विकार अशा परिस्थितीत स्वेदना उपचार घेऊ नये. तसेच ते खूप जाड, जखमी आणि बारीक व्यक्तींना देऊ नये.

Criteria for proper Svedana योग्य स्वेदाना साठी निकष

Appearance of sweat, feeling of lightness in the body and disappearance of the feeling of cold and pain are the symptoms of proper Svedana.

घाम येणे, शरीरात हलकेपणा जाणवणे आणि थंडी आणि वेदना कमी होणे ही योग्य स्वेदानाची लक्षणे आहेत.

Thus Sneha subsides the provocation of Vāta, softens the body and loosens the Mala (waste matter); while Sveda by liquefying, brings the waste matter to the alimentary canal, from where it becomes easier to excrete by the measure of Pañcakarma.

अशाप्रकारे स्नेह वाताचा त्रास कमी करते, शरीर मऊ करते आणि मल (कचरा पदार्थ) सैल करते; तर श्वेद द्रवीकरण करून, कचरा पदार्थ अन्ननलिकेत आणतो, जिथून पंचकर्माच्या मापनाने ते उत्सर्जित करणे सोपे होते.

PRADHĀNAKARMA प्रधानकर्मा

Vamana (Emesis Terapy) वामन (एमेसिस थेरपी)

Vamana is considered best for the elimination of morbid and increased Kapha, and thus for curing the disorders of Kapha. It eliminates the Doṣa through stomach by vomiting and should generally be given after performing Snehana and Svedana.

कफाचे विकार बरे करण्यासाठी आणि आजारी आणि वाढलेले कफ काढून टाकण्यासाठी वामन हे सर्वोत्तम मानले जाते. ते उलट्या करून पोटातून दोष काढून टाकते आणि सामान्यतः स्नेहना आणि स्वेदन केल्यानंतर ते द्यावे.

The patient should be given full meal on the previous day. On the day of performing the Vamana, the patient should be given some Abhiṣyandi diet in the morning, and thence administered Vamana drug. Thereafter patient should be given either sugarcane juice or decoction of Yaṣṭimadhu (glycyrrhiza) or salt water to start the emesis. The dose of these drugs depends on the quantum of Doṣa, the time of emesis and also on the symptoms of proper Vamana (Samyak Yoga). The ideal drug is Madanaphala which may be given in 25 g. to 50 g. dose with honey.

रुग्णाला आदल्या दिवशी पोटभर जेवण द्यावे. वामन करण्याच्या दिवशी, सकाळी रुग्णाला अभिषिंदी आहार द्यावा आणि त्यानंतर वामन औषध द्यावे. त्यानंतर रुग्णाला उसाचा रस किंवा यष्टिमाधु (ग्लायसिरिझा) चा काढा किंवा मीठ पाणी द्यावे जेणेकरून उष्माघात सुरू होईल. या औषधांचा डोस डोसाच्या प्रमाणात, उष्माघाताच्या वेळेवर आणि योग्य वामनाच्या (सम्यक योग) लक्षणांवर अवलंबून असतो. आदर्श औषध म्हणजे मदनफळ जे २५ ग्रॅम ते ५० ग्रॅम डोसमध्ये मधासह देता येते.

Indications of Vamana वामनाचे संकेत

Cold (Pīnasa), skin diseases (Kuṣṭha), recent fever, cough (Kāsa), breathlessness (Śvāsa), diseases of throat, enlargement of thyroid (Galagaṇḍa), elephantiasis (Ślīpada), urinary disorders (Prameha), diminished digestive power (Mandāgni), indigestion, acute and chronic poisoning (Viṣa), bleeding from lower part of the body (Adhoga-Rakta-Pitta), piles, nausea, anorexia (Aruci), scrofula, epilepsy (Apasmāra), insanity (Unmāda), diarrhea (Atisāra), oedama (Śopha), anaemia (Pāṇḍu), stomatitis, Stanya-Doṣa and disorders of Kapha are the conditions where Vamana therapy is indicated.

सर्दी (पिनास), त्वचेचे आजार (कुष्ट), अलिकडचा ताप, खोकला (कास), श्वास लागणे (श्वास), घशाचे आजार, थायरॉईड वाढणे (गलगंड), हत्तीरोग (श्लिपद), मूत्र विकार (प्रमेह), पचनशक्ती कमी होणे (मंडाग्नी), अपचन, तीव्र आणि जुनाट विषबाधा (विष), शरीराच्या खालच्या भागातून रक्तस्त्राव (अधोग-रक्त-पित्त), मूळव्याध, मळमळ, भूक मंदावणे (अरुची), स्क्रोफुला, अपस्मार (अपस्मार), वेडेपणा (उन्माद), अतिसार (अतिसार), ओडेमा (शोफ), अशक्तपणा (पांडु), स्टोमायटिस, स्तन्यदोष आणि कफ विकार या अशा स्थितींमध्ये वामन चिकित्सा दर्शविली जाते.

Contraindications of Vamana वामनाचे विरोधाभास

The Vamana therapy is contraindicated in very obese, extremely emaciated, infants, senile, debilitated, fatigued, thirsty, hungry and

exhausted patients. It is also contraindicated in those who have undergone fasting, Nirūha and Anuvāsana Basti, excessive sexual intercourse and exercise, pregnant women and delicate persons. Vamana should not be performed in the conditions like bleeding from upper parts of body, vomiting, Udāvarta, cardiac disorders (Hṛdroga), lesions of urinary tract, splenic disorders, Gulma, prostatic enlargement (Aṣṭhīla), fainting, headache, pain in the ear and eye etc.

वामन थेरपी अतिशय लठ्ठ, अत्यंत क्षीण, अर्भकं, वृद्ध, दुर्बल, थकलेले, तहानलेले, भुकेलेले आणि थकलेले रुग्णांसाठी प्रतिबंधित आहे. उपवास, निरुह आणि अनुवासन बस्ती, जास्त लैंगिक संबंध आणि व्यायाम केलेले, गर्भवती महिला आणि नाजूक व्यक्तींसाठी देखील हे प्रतिबंधित आहे. शरीराच्या वरच्या भागातून रक्तस्त्राव, उलट्या, उदावर्त, हृदयरोग (हृदयरोग), मूत्रमार्गाचे नुकसान, प्लीहाचे विकार, गुलमा, प्रोस्टेट वाढणे (अष्टील), मूर्च्छा येणे, डोकेदुखी, कान आणि डोळ्यात वेदना इत्यादी परिस्थितीत वामन करू नये.

Criteria for proper Vamana योग्य वामनासाठी निकष

The signs of Samyak Vamana are that the patient first passes Kapha followed by pitta, the chest, throat and head become free of congestion and the body becomes light. In Ayoga of Vamana, the patient either does not vomit or vomits only the drug taken. In Atiyoga of Vamana the patient passes blood with vomiting.

सम्यक वामनाची लक्षणे अशी आहेत की रुग्णाला प्रथम कफ जातो आणि त्यानंतर पित्त येते, छाती, घसा आणि डोके रक्तसंचयमुक्त होते आणि शरीर हलके होते. वामनाच्या आयोगात, रुग्णाला उलट्या होत नाहीत किंवा फक्त घेतलेल्या औषधानेच उलट्या होतात. वामनाच्या अतियोगात रुग्णाला उलट्यासह रक्त येते.

After proper vomiting, the patient may wash his hands, face, feet and then he may be given rest for one hour. Thereafter he should be given Dhūmrapāna and be removed to the bed. This should be followed by the Saṁsarjana Krama.

योग्य उलट्या झाल्यानंतर, रुग्णाने आपले हात, चेहरा, पाय धुवावेत आणि नंतर त्याला एक तास विश्रांती द्यावी. त्यानंतर त्याला धूम्रपान द्यावे आणि अंथरुणावर झोपवावे. त्यानंतर संसर्जन क्रमा करावे.

Virecana (Purgation Therapy) विरेकाना (शुद्धीकरण थेरपी)

After the patient has been given Vamana he should once more be given Snehana and Svedana. Afterwards, on an auspicious day he should be given Trivṛt (turpeth root bark) in the dose of 10 to 15 g. with a suitable liquid.

रुग्णाला वामन दिल्यानंतर त्याला पुन्हा एकदा स्नेहना आणि स्वेदन द्यावे. त्यानंतर, एखाद्या शुभ दिवशी त्याला त्रिवृत (तुर्पेठ मुळाची साल) १० ते १५ ग्रॅमच्या प्रमाणात योग्य द्रवासह द्यावे.

Indications of Virecana विरेकानाचे संकेत

Virecana is indicated in skin diseases (Kuṣṭha), fever, urinary disorders (Prameha), bleeding from upper part (Urdhvaga Raktapitta), fistula in ano, abdominal disorders, piles, inauinal swelling, splenic disorders, Arbuda, goitre (Galagaṇḍa), Visarpa, acute pain in the sides (Pārśva-śūla), headache (Śirah Śūla) Udāvarta, flatulence, burning in eyes and mouth, cardiac disorders (Hṛdroga), moles, excessive discharge from mouth, eyes and nose, anaemia (Pāṇḍu), Halīmaka, breathlessness (Śvāsa), cough (Kāsa), scrofula (Apacī), epilepsy (Apasmāra), insanity (Unmāda), gout (Vātarakta), gynaecological disorders (Yonidoṣa), Śukradoṣa, faintings, anorexia, indigestion, vomiting, oedema, leucorrhoea (Pradara) and disorders of Pitta.

विरेकाना हे त्वचेचे आजार (कुष्ट), ताप, मूत्र विकार (प्रमेह), वरच्या भागातून रक्तस्त्राव (उर्ध्वाग रक्तपित्त), अंडकोषातील भगेंद्र, पोटाचे विकार, मूळव्याध, आतड्यांसंबंधी सूज, प्लीहाचे विकार, अर्बुद, गलगंड (गलगंड), विसर्प, बाजूंमध्ये तीव्र वेदना (पार्श्व-शुल), डोकेदुखी (शिरहशुल) उदावर्त, पोट फुगणे, डोळे आणि तोंडात जळजळ, हृदय विकार (हृद्रोग), तीळ, तोंड, डोळे आणि नाकातून जास्त स्त्राव, अशक्तपणा (पांडु), हलीमक, श्वास लागणे (श्वास), खोकला (कास), स्क्रोफुला (अपासी), अपस्मार (अपस्मार), वेडेपणा (उन्माद), संधिरोग (वातारक्त), स्त्रीरोग विकार (योनिदोष), शुक्रदोष, मूर्च्छा, भूक मंदावणे, अपचन, उलट्या, सूज, ल्युकोरिया (प्रादार) आणि पित्त विकार.

Contraindications of Virecana विरेकानाचे विरोधाभास

Virecana should not be performed in the persons with delicate constitution (Sukumāra Prakṛti), pregnancy, those suffering from ulceration or prolapse of rectum, bleeding from lower part of the body (Adhoga Raktapitta), continued fasting (Laṅghana), weakness of sensory organs, diminished digestive power (Alpāgni), those who have taken Nirūha Basti, suffering from recent fever, alcoholism, distension of abdomen (Ādhmāna), foreign body, injury (Kṣata), Ati-Snigdha, Atirūkṣa, Krūra-Koṣṭha and pregnancy etc.

नाजूक शरीरयष्टी (सुकुमार प्रकृती), गर्भधारणा, गुदाशयातील व्रण किंवा वाढ, शरीराच्या खालच्या भागातून रक्तस्त्राव (अधोग रक्तपित्त), सतत उपवास (लघ्न), ज्ञानेंद्रियांची कमजोरी, पचनशक्ती कमी होणे (अल्पाग्नी), निरुह बस्ती घेतलेल्या, अलिकडेच ताप, मद्यपान, पोटाचा फुगवटा (आध्मान), बाह्य शरीर, दुखापत (क्षत), अति-स्निग्धा, अतिरुक्ष, कृष-कोष्ठ आणि गर्भधारणा इत्यादींनी वीर्यचरण करू नये.

Criteria for proper Virecana योग्य विरेकानासाठी निकष

Provocation of Doṣa, exhaustion, diminished digestive power, heaviness of body, cold, torpor, anorexia are the signs and symptoms of Ayoga of Virecana.

दोषाची उत्तेजना, थकवा, पचनशक्ती कमी होणे, शरीर जड होणे, थंडी, थकवा, भूक मंदावणे ही विरेचनाच्या आयोगाची लक्षणे आहेत.

Passing of faeces, bile, mucus and flatus in succession with the motions along with the feeling of purification of the channels (Srotas), clearing of senses, lightness of body, increase in digestive power, a sense of well-being are the signs and symptoms of proper (Samyak) Virecana.

हालचालींसह विष्ठा, पित्त, श्लेष्मा आणि पोटाचे एकामागून एक उत्सर्जन होणे, तसेच वाहिन्यांच्या (स्रोतांच्या) शुद्धीकरणाची भावना, इंद्रियांची शुद्धता, शरीर हलके होणे, पचनशक्तीत वाढ, कल्याणाची भावना ही सम्यक् विरेचनाची लक्षणे आहेत.

Numbness, bodyache, exhaustion, tremors and the symptoms which are produced due to loss of Kapha, blood and Pitta, loss of vitality, fainting, mental disturbance, loss of sleep and hiccough are the signs and symptoms of Atiyoga of Virecana.

कफ, रक्त आणि पित्त यांच्या नुकसानीमुळे निर्माण होणारी सुन्नता, शरीरदुखी, थकवा, थरथरणे आणि लक्षणे, चैतन्य कमी होणे, मूर्च्छा येणे, मानसिक अस्वस्थता, झोप न लागणे आणि उचकी येणे ही विरेचनाच्या अतियोगाची लक्षणे आहेत.

When the patient has shown the symptoms of Samyak (proper) Virecana, he should be given Saṁsarjana Krama and on the ninth day ghee or Anuvāsana Basti may be given.

जेव्हा रुग्णाला सम्यक् (योग्य) विरेचनाची लक्षणे दिसून येतात तेव्हा त्याला संसर्जन क्रम द्यावे आणि नवव्या दिवशी तूप किंवा अनुवासन बस्ती दिली जाऊ शकते.

Basti (Enema Therapy) बस्ती (एनिमा थेरपी)

The medicine given through enema is called Basti. It is the best treatment for the elimination of morbid Vāta. This therapy may also be used for the promotion of the health as it provides happiness, long life, strength, digestive power, intelligence, voice and colour. It is free from risks, hence it can be administered at all ages. It draws out unwanted faeces, mucus, bile, flatus and urine, imparts firmness, enriches semen and gives body strength.

एनीमाद्वारे दिल्या जाणाऱ्या औषधाला बस्ती म्हणतात. वाताच्या निर्मूलनासाठी हे सर्वोत्तम उपचार आहे. ही थेरपी आरोग्याच्या वाढीसाठी देखील वापरली जाऊ शकते कारण ती आनंद, दीर्घायुष्य, शक्ती, पचनशक्ती, बुद्धिमत्ता, आवाज आणि रंग प्रदान करते. हे जोखीममुक्त आहे, म्हणून ते सर्व वयोगटात दिले जाऊ शकते. ते अवांछित विष्ठा, श्लेष्मा, पित्त, पोट आणि मूत्र बाहेर काढते, दृढता देते, वीर्य समृद्ध करते आणि शरीराला शक्ती देते.

Basti is of two types viz. Nirūha Basti and Anuvāsana Basti. The Basti in which the preparation containing fat is given is called Anuvāsana Basti and in which only decoction of the drug is given through Basti is known as Nirūha (Āsthāpana) Basti.

बस्ती दोन प्रकारची असते. निरुह बस्ती आणि अनुवासन बस्ती. ज्या बस्तीमध्ये चरबीयुक्त पदार्थ दिले जातात तिला अनुवासन बस्ती म्हणतात आणि ज्यामध्ये फक्त औषधाचा काढा बस्तीद्वारे दिला जातो त्याला निरुह (आस्थापन) बस्ती म्हणतात.

Three days after giving ghee as mentioned in Virecana Karma, the patient should be given oil massage and thereafter he may be given Nirūha Basti. Care should be taken that after purgation, Nirūha Basti should not be given before 7 days. In the same way Virecana should also not be given with in 7 days of performing Nirūha Basti.

विरेचन कर्मात सांगितल्याप्रमाणे तूप दिल्यानंतर तीन दिवसांनी रुग्णाला तेल मालिश करावी आणि त्यानंतर त्याला निरुह बस्ती द्यावी. शुद्धीकरणानंतर, निरुह बस्ती ७ दिवसांपूर्वी देऊ नये याची काळजी घ्यावी. त्याचप्रमाणे निरुह बस्ती केल्यानंतर ७ दिवसांत विरेचन देऊ नये.

Indications of Nirūha Basti निरुह बस्तीचे संकेत

Nirūha Basti is indicated in all the 80 disorders of Vāta, paralysis (Sarvānga Vāta), abdominal disorders (Kukṣi Roga), retention of flatus, faeces, urine and semen, loss of vitality (Balakṣaya), morbid complexion (Varṇakṣaya), emaciation (Māṁsakṣaya), flatulence (Ādhmāna), numbness (Aṅgasupti), worms (Kṛmi), Gulma, Udāvarta, pain and swelling of joints (Parvabheda), feeling of intense heat (Abhitāpa), diseases of spleen and heart, fistula in ano, insanity (Unmāda), fever, inguinal swelling, headache, earache; pain in the bones, buttocks, knee joints, thighs, ankles, feet, hands, fingers, teeth and nails; rigidity in the sides, back and lumbar region; tremors (Kampa), convulsions (Ākṣepa), heaviness in the body (Gaurava), debility (Śoṣa), spasm (Stambha), noises in the intestines, cutting pain in the abdomen, evacuation of small quantity of very faeces with noise.

निरुह बस्ती हे वाताच्या सर्व ८० विकारांमध्ये, पक्षाघात (सर्वांग वात), पोटाचे विकार (कुक्षी रोग), पोट, मल, मूत्र आणि वीर्य टिकून राहणे, चैतन्य कमी होणे (बालक्ष्य), रोगजनक रंग (वर्णक्षय), क्षीण होणे (मांसक्षय), पोट फुगणे (आध्मान), बधीरपणा (अंगसुप्ती), कृमी (कृमी), गुलमा, उदावर्त, सांधेदुखी आणि सूज (पर्वभेद), तीव्र उष्णतेची

भावना (अभिताप), प्लीहा आणि हृदयाचे आजार, अनोमध्ये फिस्टुला, वेडेपणा (उन्माद), ताप, इनग्विनल सूज, डोकेदुखी, कानदुखी; हाडे, नितंब, गुडघेदुखी, मांड्या, घोटे, पाय, हात, बोटे, दात आणि नखे दुखणे; बाजू, पाठ आणि कमरेच्या भागात कडकपणा; थरथरणे (कंप), आक्षेप (आक्षेप), शरीरात जडपणा (गौरव), दुर्बलता (शोष), उबळ (स्तंभ), आतड्यांमध्ये आवाज, पोटात वेदना, आवाजाने थोड्या प्रमाणात विष्ठा बाहेर काढणे.

Contraindications of Nirūha Basti निरुह बस्तीचे विरोधाभास

Nirūha Basti is contraindicated in conditions of indigestion (Ajīrṇa), Atisnigdha (over dose of Sneha), Mandāgni, exhaustion, weakness, hunger, thirst, excessive emaciation, just after meal, immediately after emesis, purgation or Śirovirecana; in conditions of anger, fright, intoxication, fainting, breathlessness, cough, hiccough (Hikkā), intestinal obstruction or perforation, ascites, Ādhmāna, Alasaka, Visūcikā, miscarriage, diarrhoea (Āmātisāra), diabetes (Madhumeha) and skin diseases.

अपचन (अजिर्ण), अतिस्नेह (स्नेहाचा जास्त डोस), मंडाग्नी, थकवा, अशक्तपणा, भूक, तहान, जास्त क्षीण होणे, जेवणानंतर लगेच, उलट्या झाल्यानंतर लगेच, शुद्धीकरण किंवा शिरोविरेचन; राग, भीती, नशा, मूर्च्छा, श्वास घेण्यास त्रास, खोकला, उचकी (हिक्का), आतड्यांमधील अडथळा किंवा छिद्र, जलोदर, आध्मान, अलसक, विशुचिका, गर्भपात, अतिसार (आमातिसार), मधुमेह (मधुमेह) आणि त्वचारोग या स्थितीत निरुद्ध आहे.

Indications of Anuvāsana Basti अनुवासन बस्तीचे संकेत

Anuvāsana Basti is indicated in the conditions where Nirūha Basti may be given particularly in persons who are Rūkṣa, having excessive digestive power (Tīkṣṇāgni) and disorders of Vāta.

अनुवासन बस्ती अशा परिस्थितीत दिली जाते जिथे निरुह बस्ती दिली जाऊ शकते, विशेषतः रुक्ष असलेल्या, अति पचनशक्ती (तिक्षाग्नि) असलेल्या आणि वात विकार असलेल्या व्यक्तींमध्ये.

Contraindications of Anuvāsana Basti अनुवासन बस्तीचे विरोधाभास

In addition to the contraindications mentioned in Nirūha Basti, the Anuvāsana Basti is also contraindicated in persons who have not taken any food, suffering from recent fevers anaemia, jaundice, urinary disorders (Prameha), piles, coryza (Pratiśyāya), anorexia (Aruci), weak digestive power (Mandāgni), debility, (Daurbalya), splenic disorders, abdominal disorders due to Kapha, Ūrustambha, loose stools, ingestion of poisons, discharge of mucus or bile, hard bowel conditions, elephantiasis (Ślīpada), goitre (Galagaṇḍa), scrofula (Apacī) and intestinal worms (Udara Kṛmi).

निरुह बस्तीमध्ये नमूद केलेल्या विरोधाभासांव्यतिरिक्त, अनुवासन बस्ती अशा व्यक्तींसाठी देखील प्रतिबंधित आहे ज्यांनी कोणतेही अन्न घेतलेले नाही, अलिकडेच तापाने ग्रस्त आहेत - अशक्तपणा, कावीळ, मूत्र विकार (प्रमेह), मूळव्याध, कोरीझा (प्रतिशया), भूक मंदावणे (अरुची), कमकुवत पचन शक्ती (मंडाग्नी), दुर्बलता, (दौरबल्य), प्लीहाचे विकार, कफ, उरुस्तंभ, सैल मल, विष सेवन, श्लेष्मा किंवा पित्त स्राव, कठीण आतड्यांचे विकार, हत्तीरोग (श्लिपद), गलगंड (गलगंड), स्क्रोफुला (आपासी) आणि आतड्यांतील कृमी (उदारकृमी).

Order of Basti बस्तीचा क्रम

After the enema when the fluid of Nirūha Basti has returned, the patient should be given food during the day and also in the evening. Thereafter he should be given Anuvāsana on the second, third or fifth day. After giving Nirūha Basti on every third or fifth day, he should again be given Anuvāsana Basti.

एनीमा झाल्यानंतर, जेव्हा निरुह बस्तीचा द्रव परत येतो, तेव्हा रुग्णाला दिवसा आणि संध्याकाळी देखील अन्न द्यावे. त्यानंतर दुसऱ्या, तिसऱ्या किंवा पाचव्या दिवशी अनुवासन द्यावे. दर तिसऱ्या किंवा पाचव्या दिवशी निरुह बस्ती दिल्यानंतर, त्याला पुन्हा अनुवासन बस्ती द्यावी.

In disorders of Kapha one or three Basti should be given; in disorders of Pitta, five or seven; and in disorders of Vāta, nine or even eleven Basti should be given.

कफ विकारात एक किंवा तीन बस्ती द्याव्यात; पित्त विकारात पाच किंवा सात; आणि वात विकारात नऊ किंवा अकरा बस्ती द्याव्यात.

Effects of Basti बस्तीचे परिणाम

When body-channels have been cleaned by Nirūha, Sneha (oleation) given by Anuvāsana Basti imparts colour and strength. Oil by its unctuous quality, counteracts dryness, by its heaviness, counteracts lightness and by its heat (Ūṣma) quality it counteracts coldness (Śaitya) of Vāta. Thus it quickly imparts clarity of mind, virility, strength and colour and increases gastric juices.

जेव्हा शरीरातील नळ्या निरुहाने स्वच्छ केल्या जातात, तेव्हा अनुवासन बस्तीने दिलेला स्नेह (ओलीकरण) रंग आणि ताकद देतो. तेल त्याच्या अस्पष्ट गुणवत्तेने कोरडेपणा, जडपणा, हलकेपणा आणि त्याच्या उष्णतेमुळे (उष्म) वाताच्या शीतलतेचा (शैत्य) प्रतिकार करतो. अशा प्रकारे ते मनाची स्पष्टता, पौरुषत्व, शक्ती आणि रंग लवकर देते आणि जठरासंबंधी रस वाढवते.

Criteria for proper Nirūha Basti योग्य निरुह बस्तीसाठी निकष

Proper elimination of faeces, urine and flatus; increase of appetite and improvement of digestion (Agnivṛddhi), feeling of lightness in lower abdomen (Pakvāśaya), alleviation of symptoms of ailment, restoration of health and vitality are the signs and symptoms of proper (Samyak) Nirūha Basti.

मल, मूत्र आणि पोटाचे योग्यरित्या काढून टाकणे; भूक वाढणे आणि पचन सुधारणे (अग्निवृद्धि), खालच्या ओटीपोटात हलकेपणा जाणवणे (पक्वाशय), आजाराची लक्षणे कमी होणे, आरोग्य आणि चैतन्य पुनर्संचयित होणे ही योग्य (सम्यक) निरुह बस्तीची चिन्हे आणि लक्षणे आहेत.

Headache, pain in the heart region, stomach and rectum, oedema, coryza, cutting pain, nausea, retention of flatus and urine, and breathlessness (Śvāsa) are the signs of under action (Ayoga) of Nirūha Basti. Signs described for Atiyoga of Virecana are also the signs of Ati-Yoga of Nirūha Basti.

डोकेदुखी, हृदयाच्या भागात, पोटात आणि गुदाशयात वेदना, सूज, कोरिझा, काटा येणे, मळमळ, पोट आणि मूत्र रोखणे आणि श्वास लागणे (श्वासा) ही निरुह बस्तीच्या अक्रियाशील (आयोग) लक्षणे आहेत. विरेचनाच्या अतियोगासाठी वर्णन केलेली चिन्हे निरुह बस्तीच्या अतियोगाची देखील लक्षणे आहेत.

Criteria for proper Anuvāsana Basti योग्य अनुवासन बस्तीसाठी निकष

Return of enema fluid with faeces without retention, purification of Rakta, Dhātu, intellect and sensory organs, inclination to sleep, feeling of well-being, increase of vitality and regulation of excretory urges are the signs and symptoms of proper performing of Anuvāsana Basti.

एनीमा द्रवपदार्थ विष्ठेसह न साचता परत येणे, रक्त, धातु, बुद्धी आणि ज्ञानेंद्रियांचे शुद्धीकरण, झोपेची प्रवृत्ती, कल्याणाची भावना, चैतन्य वाढणे आणि उत्सर्जनाच्या इच्छांचे नियमन करणे ही अनुवासन बस्तीच्या योग्य कामगिरीची चिन्हे आणि लक्षणे आहेत.

Pain in lower part of body, abdomen, arms, back and sides of the body, dryness and roughness of limbs, obstruction of faeces, urine and flatus are the signs and symptoms of under action (Ayoga) of Anuvāsana Basti.

शरीराच्या खालच्या भागात, पोटात, हातांमध्ये, पाठीत आणि शरीराच्या दोन्ही बाजूंमध्ये वेदना, हातपायांमध्ये कोरडेपणा आणि खडबडीतपणा, विष्ठा, मूत्र आणि पोटात अडथळा येणे ही अनुवासन बस्तीच्या आयुधाची लक्षणे आहेत.

Nausea, stupor, exhaustion, fainting, cutting pain in rectum are the signs and symptoms of over action (Atiyoga) of Anuvāsana Basti.

मळमळ, स्तब्धता, थकवा, मूर्च्छा येणे, गुदाशयात वेदना होणे ही अनुवासन बस्तीच्या अतिक्रियेची (अतियोगाची) लक्षणे आहेत.

Śirovirecana शिरोविरेकाना

Śirovirecana (Nasya) is the procedure of giving medicine through the nose. After the body has been purified, the persons' head should be methodically anointed (Sneha-massage) and then fomented by palm of the hand. Thereafter Śirovirecana may be given according to the degree of intensity of Doṣa.

शिरोविरेचन (नस्य) म्हणजे नाकातून औषध देण्याची प्रक्रिया. शरीर शुद्ध झाल्यानंतर, व्यक्तीच्या डोक्यावर पद्धतशीरपणे अभिषेक (स्नेह-मालिश) करावा आणि नंतर हाताच्या तळव्याने ते लावावे. त्यानंतर शिरोविरेचन डोसाच्या तीव्रतेनुसार दिले जाऊ शकते.

Indications of Śirovirecana शिरोविरेकानाचे संकेत

Śirovirecana is specially indicated in Śiroroga, stiffness of neck, throat spasm, lock jaw, Hanu Graha, coryza (Pīnasa), tonsillitis, Kaṇṭha Śālūka, Timira, glossitis, hemicrania, disease of neck, shoulders, mouth, ear, nose, eye, cranium and forehead; facial paralysis, convulsions, rigidity (Stambha), Galagaṇḍa, toothache, looseness of teeth, eye-infection, Arbuda, alteration of voice, loss of voice, speech etc., and diseases of supra clavicular region.

शिरोरोग, मान कडक होणे, घशातील आकुंचन, जबडा बंद होणे, हनुग्रह, कोरीझा (पिनासा), टॉन्सिलाईटिस, कण्ठ शालुक, तिमिरा, ग्लोसिटिस, हेमिक्रानिया, मान, खांदे, तोंड, कान, नाक, डोळा, कवटीचा आणि कपाळाचा आजार; चेहऱ्याचा पक्षाघात, आकुंचन, कडकपणा (स्तंभ), गलगंड, दातदुखी, दात सैल होणे, डोळ्यांचा संसर्ग, अर्बुद, आवाज बदलणे, आवाज कमी होणे, बोलणे इत्यादी आणि क्लॅव्हिक्युलर प्रदेशाच्या आजारांमध्ये शिरोविरेचन विशेषतः सूचित केले जाते.

Contraindications of Śirovirecana शिरोविरेकानाचे विरोधाभास

Śirovirecana is not to be given in cloudy days. Peoples who have been given Virecana or Anuvāsana Basti should not be given Nasya. Persons who are suffering from indigestion, who have just taken meals of Sneha, thirsty, those who have bathed their head, afflicted

with hunger, fatigued or intoxicated, fainted, injured or exhausted by sex act, exercise and pregnancy, and suffering from coryza, recent fever should not be given Śirovirecana.

ढगाळ दिवसात शिरोविरेचन देऊ नये. ज्या लोकांना विरेचन किंवा अनुवासन बस्ती देण्यात आली आहे त्यांना नस्य देऊ नये. ज्या लोकांना अपचनाचा त्रास आहे, ज्यांनी नुकतेच स्नेहाचे जेवण घेतले आहे, तहान लागली आहे, ज्यांनी डोके आंघोळ केली आहे, भूकेने त्रस्त आहेत, थकलेले आहेत किंवा नशा करत आहेत, बेशुद्ध झाले आहेत, लैंगिक संबंध, व्यायाम आणि गर्भधारणेमुळे जखमी किंवा थकलेले आहेत आणि कोरिझा, अलिकडच्या तापाने ग्रस्त आहेत त्यांना शिरोविरेचन देऊ नये.

Criteria for proper Śirovirecana योग्य शिरोविरेकानासाठी निकष

Lightness of head and chest, clarity of senses and purification of body channels (Srotas) are the signs of proper administration (Samyak Yoga) of Śirovirecana. Mucus secretion in the throat, heaviness of head and ptylism are the signs of under action (Ayoga) of Śirovirecana. Aching pain in the head, eyes, temples and ear and faintness are the signs of over action (Atiyoga) of Śirovirecana.

डोके आणि छाती हलकी होणे, इंद्रियांची स्पष्टता आणि शरीराच्या वाहिन्यांचे शुद्धीकरण (श्रोत) ही शिरोविरेचनाच्या योग्य सेवनाची (सम्यक योगाची) लक्षणे आहेत. घशातील श्लेष्मा स्राव, डोके जड होणे आणि पोटात जडपणा ही शिरोविरेचनाच्या अक्रियाशील (आयोगाची) लक्षणे आहेत. डोके, डोळे, कान आणि कानात वेदना आणि अशक्तपणा ही शिरोविरेचनाच्या अतिक्रियाशील (अतियोगाची) लक्षणे आहेत.

Nasya (Medication through nose) नस्य (नाकातून औषध)

Medication through nose is worthy of mention as this method has been found to be very effective. The expert physician should administer Dravya for Bṛṁhaṇa, Śodhana and Śamana through nose for the well being of the organs or cure of the diseases of ear, nose, throat and the brain (Urdhajatru-Gata Vyādhi). Śodhana is recommended in stiffness, numbness, heaviness and similar symptoms appearing in the Urdhajatru due to Kapha. Tarpaṇa is specially suitable for soothing in diseases like Śiraskampa, Ardita and other diseases due to Vāta. Śamana Nasya is useful in bleeding etc.

नाकातून औषधोपचार करणे हे उल्लेखनीय आहे कारण ही पद्धत खूप प्रभावी असल्याचे आढळून आले आहे. कान, नाक, घसा आणि मेंदूच्या आजारांवर (उर्धजत्रु-गत व्याधी) उपचार करण्यासाठी किंवा अवयवांच्या आरोग्यासाठी किंवा बरे होण्यासाठी तज्ञ वैद्याने नाकातून ब्रह्मण, शोधन आणि शमनसाठी द्रव्य द्यावे. कफमुळे उर्धजत्रुमध्ये दिसणारे कडकपणा, बधीरपणा, जडपणा आणि तत्सम लक्षणे आढळल्यास शोधनाची शिफारस केली जाते. शिरस्कंप, अर्दित आणि वातामुळे होणाऱ्या इतर आजारांमध्ये आराम देण्यासाठी तर्पण विशेषतः उपयुक्त आहे. रक्तस्त्राव इत्यादींमध्ये शमन नस्य उपयुक्त आहे.

Methods of Nasya नस्याच्या पद्धती

They are five viz. (i) inunction (Nāvana), (ii) instillation of nasal drops (Avapīḍana), (iii) insufflation (Dhmāpana), (iv) inhalation (Dhūmra) and (v) topical application (Pratimarśa).

ते पाच उदा. (i) अंतःक्रिया (नवना), (ii) अनुनासिक थेंब टाकणे (अवपिडाण), (iii) इन्फ्लेशन (धमापन), (iv) इनहेलेशन (धुमरा) आणि (v) सामयिक उपयोग (प्रतिमार्श).

Nāvana has two actions viz. oleation and purification. Avapīḍana has also two actions viz. purification and astringent action. Dhmāpana brings about purification. Dhūmrapāna brings about Śamana and Pratimarśa brings about Snehana.

नवानाना दोन क्रिया आहेत. स्फूर्तिकरण आणि शुद्धीकरण. अवपीदनाला शुद्धीकरण आणि तुरट क्रिया या दोन क्रिया देखील आहेत. ध्मापन शुद्धीकरण आणते. धूम्रपाणाने शमन आणते आणि प्रतिमर्षाने स्नेहना आणते.

Paścāta Karma (Post Śodhana Regimen) पश्चत कर्म (शुध्दनाच्या पथ्याने)

One should avoid excessive sitting, standing, talking, riding, driving etc., day-sleep, sexual intercourse, suppression of natural urges, indulgence in cold things, sunheat, worry, anger, untimely food etc.

जास्त बसणे, उभे राहणे, बोलणे, सायकल चालवणे, गाडी चालवणे इत्यादी, दिवसा झोपणे, लैंगिक संबंध, नैसर्गिक इच्छांचे दमन, थंड पदार्थांचे सेवन, उन्हाची उष्णता, चिंता, राग, अकाली जेवण इत्यादी टाळावेत.

Saṁsarjana Krama समसर्जन क्रमा

After the elimination of the Doṣa by any one measure the Pañcakarma, for improving digestion and assimilation and also for regaining strength and vitality, Paścāta Karma is indicated. In Paścāta Karma, the steps of gradual dieting and exercise have been mentioned. For taking the patient to his normal diet, the diet should begin with Peyā, then Vilepī, Kṛta Yūṣa, Akṛta Yūṣa, Māṁsa-Rasa with the increase in quantity and quality gradually, this process is known as Saṁsarjana Krama. The dietary regime for Pravara Śuddhi is as follow:

पंचकर्माच्या कोणत्याही मापनाने दोष काढून टाकल्यानंतर, पचन सुधारण्यासाठी आणि आत्मसात करण्यासाठी आणि शक्ती आणि चैतन्य परत मिळविण्यासाठी, पश्चात कर्म सूचित केले आहे. पश्चात कर्मामध्ये, हळूहळू आहार आणि व्यायामाचे चरण नमूद केले आहेत. रुग्णाला त्याच्या सामान्य आहारात नेण्यासाठी, आहाराची सुरुवात पेया, नंतर विलेपी, कृत युष, अकृत युष, मांस-रस यापासून करावी आणि हळूहळू प्रमाण आणि गुणवत्तेत वाढ करावी, या प्रक्रियेला संसर्जन क्रम म्हणतात. प्रवरा शुद्धीसाठी आहार पद्धती खालीलप्रमाणे आहे:

On the evening of performing Śodhana e.g. Vamana, or Virecana etc. Yavāgu should be given. In the same way Yavāgu should also be given for the next day for two meals i.e. in the noon and evening. At the fourth meal time, Vilepī (thick gruel) with or without Sneha and salt should be administered. The same diet on fifth and sixth meal time should be taken. At the seventh meal time he may be given well cooked rice with gree green soup mixed with a little of Sneha and salt. The same to be given on the eighth and ninth meal time. At the tenth meal time he may be given rice with meat juice. The same should be repeated at the eleventh and twelfth meal time. Thereafter the patient should take normal diet gradually as on the seventh night he returns to the normal state.

वामन किंवा विरेचन इत्यादी शोधनाच्या संध्याकाळी यवागु द्यावे. त्याचप्रमाणे दुसऱ्या दिवशीही यवागु दोन वेळा म्हणजे दुपारी आणि संध्याकाळी द्यावे. चौथ्या जेवणाच्या वेळी, स्नेह आणि मीठासह किंवा त्याशिवाय विलेपी (जाड कणिक) द्यावी. पाचव्या आणि सहाव्या जेवणाच्या वेळीही हाच आहार घ्यावा. सातव्या जेवणाच्या वेळी त्याला चांगले शिजवलेले भात आणि हिरवे सूप थोडेसे स्नेह आणि मीठ मिसळून द्यावे. आठव्या आणि नवव्या जेवणाच्या वेळीही तेच द्यावे. दहाव्या जेवणाच्या वेळी त्याला मांसाच्या रसासह भात द्यावा. अकराव्या आणि बाराव्या जेवणाच्या वेळीही तेच करावे. त्यानंतर रुग्णाने हळूहळू सामान्य आहार घ्यावा कारण सातव्या रात्री तो सामान्य स्थितीत परत येतो.

It is to be worth mentioning here that Pañca Karma described in Āyurveda is not merely emesis, purgation or enema but it is a complete therapy for the various disorders. It is an important line of treatment in which the diseases are cured by elimination of Doṣa from the body. However for the success of the therapy the contraindications of each Karma should be borne in mind so that complications or side effects may not occur.

येथे हे नमूद करणे आवश्यक आहे की आयुर्वेदात वर्णन केलेले पंचकर्म हे केवळ उच्छवास, शुद्धीकरण किंवा एनीमा नाही तर ते विविध विकारांसाठी एक संपूर्ण उपचार आहे. ही एक महत्त्वाची उपचारपद्धती आहे ज्यामध्ये शरीरातून दोष काढून टाकून रोग बरे होतात. तथापि, उपचाराच्या यशासाठी प्रत्येक कर्माचे विरोधाभास लक्षात ठेवले पाहिजेत जेणेकरून गुंतागुंत किंवा दुष्परिणाम होणार नाहीत.

RASĀYANA AND VĀJĪKARAṆA रसायन आणि वाजीकरण

In short, Āyurvedic medicines are divided into two groups, one which increases the strength and promotes the health of the healthy person and second which cures the disease of the patient. Rasāyana and Vājīkaraṇa come under the first category i.e. both the measures increase the strength as well as promote the health of the healthy persons.

थोडक्यात, आयुर्वेदिक औषधे दोन गटांमध्ये विभागली जातात, एक जी निरोगी व्यक्तीचे आरोग्य वाढवते आणि वाढवते आणि दुसरी जी रुग्णाचा आजार बरा करते. रसायन आणि वाजीकरण पहिल्या श्रेणीत येतात म्हणजेच दोन्ही उपाय निरोगी व्यक्तीचे आरोग्य वाढवतात आणि वाढवतात.

Rasāyana रसायन

Rasāyana is defined as a therapeutic measure which promotes the longevity, prevents aging, provides positive health and mental faculties, increases memory, and impart resistance and immunity against diseases. This treatment is best suited to the patients of middle age group and its timely use may prevent the decadence process. However there are examples of the Ṛṣi Cyavana whose age worn physique was converted into youthful by the use of Rasāyana.

रसायन म्हणजे दीर्घायुष्य वाढवणारा, वृद्धत्व रोखणारा, सकारात्मक आरोग्य आणि मानसिक क्षमता प्रदान करणारा, स्मरणशक्ती वाढवणारा आणि रोगांविरुद्ध प्रतिकारशक्ती निर्माण करणारा उपचारात्मक उपाय. मध्यमवयीन रुग्णांसाठी हा उपचार सर्वात योग्य आहे आणि त्याचा वेळेवर वापर केल्यास क्षय प्रक्रिया रोखता येते. तथापि, ऋषी च्यवनाची उदाहरणे आहेत ज्यांचे वयस्कर शरीर रसायनाच्या वापराने तरुण झाले.

The literary meaning of 'Rasāyana' is 'obtaining the optimum nourishment to the Dhātu'. Thus the Rasāyana is a branch of Āyurvedic medicine which improves the fundamental tissues like Dhātu, Agni, Srotas etc. of human body leading to prevention of aging, improvement in bodily strength and mental faculties, and resistance against diseases.

'रसायन' चा शाब्दिक अर्थ 'धातुला इष्टतम पोषण मिळवणे' असा आहे. अशाप्रकारे, रसायन ही आयुर्वेदिक औषधाची एक शाखा आहे जी मानवी शरीरातील धातू, अग्नि, श्रोत इत्यादी मूलभूत ऊतींमध्ये सुधारणा करते ज्यामुळे वृद्धत्व रोखले जाते, शारीरिक शक्ती आणि मानसिक क्षमता सुधारतात आणि रोगांविरुद्ध प्रतिकार होतो.

Rasāyana therapy may be administered after admitting the patient in the hospital (Kuṭī Prāveśika) or as out door patient (Vātātapika), but former is considered better. For the best results it is necessary to undertake Śodhana therapy (Pañcakarma) before giving the Rasāyana drugs.

रुग्णाला रुग्णालयात दाखल केल्यानंतर (कुटी प्रवेषिक) किंवा बाहेरून रुग्ण म्हणून (वातापिक) रसायन चिकित्सा केली जाऊ शकते, परंतु पहिली पद्धत अधिक चांगली

मानली जाते. सर्वोत्तम परिणामांसाठी, रसायन औषधे देण्यापूर्वी शोधन चिकित्सा (पंचकर्म) करणे आवश्यक आहे.

Taking different views described by Āyurvedic texts, Rasāyana may broadly be classified into four groups viz. Kāmya Rasāyana, Naimittika Rasāyana, Medhya Rasāyana and Ācāra Rasāyana.

आयुर्वेदिक ग्रंथांमध्ये वर्णन केलेल्या वेगवेगळ्या दृष्टिकोनांना लक्षात घेता, रसायनाचे ढोबळमानाने चार गटांमध्ये वर्गीकरण करता येते. काम्य रसायन, नैमित्तिक रसायन, मध्य रसायन आणि आचार रसायन.

1. Kāmya Rasāyana: The drugs which improve the health and vigour of a healthy person are known as Kāmya Rasāyana. Cyavanaprāśa is commonly used for this purpose.

१. काम्य रसायन: निरोगी व्यक्तीचे आरोग्य आणि जोम सुधारणारी औषधे काम्य रसायन म्हणून ओळखली जातात. या उद्देशासाठी सामान्यतः च्यवनप्राश वापरली जाते.

2. Naimittika Rasāyana: The drugs used to increase the strength of diseased person are known as Naimittika Rasāyana. It may be used as an adjunct to the specific medical treatment of a particular disease, so that the patient may be cured earlier.

२. नैमित्तिक रसायन: आजारी व्यक्तीची शक्ती वाढवण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या औषधांना नैमित्तिक रसायन म्हणून ओळखले जाते. एखाद्या विशिष्ट रोगाच्या विशिष्ट वैद्यकीय उपचारांना पूरक म्हणून याचा वापर केला जाऊ शकतो, जेणेकरून रुग्ण लवकर बरा होऊ शकेल.

3. Medhya Rasāyana: All the Rasāyana drugs also improve the mental faculties in addition to their beneficial effects on the body, but the Medhya Rasāyana are those drugs which have specific effect on mental performance. Śaṅkhapuṣpī, Brāhmī, Vacā etc. belong to this group.

३. मध्य रसायन: सर्व रसायन औषधे शरीरावर फायदेशीर प्रभावाव्यतिरिक्त मानसिक क्षमता देखील सुधारतात, परंतु मध्य रसायन ही अशी औषधे आहेत ज्यांचा मानसिक कार्यक्षमतेवर विशिष्ट प्रभाव पडतो. शंखपुष्पी, ब्राह्मी, वाचा इत्यादी या गटातील आहेत.

4. Ācāra Rasāyana: The established rules of conduct, practice, usage, precept are also considered as means of Rasāyana, which are known as Ācāra Rasāyana. Truth and fair speaking, cleanliness, understanding, balanced walking and sleeping, following the rules of climate, season and dosage, wholesome eating, almsgiving, spiritual temperament, nonviolence, avoiding of anger and over strain, restraining from alcohol, sex and hurting to others etc. are considered as Ācāra Rasāyana. The man who follows these rules lives long and requires no Rasāyana drugs.

४. आचार रसायन: आचार, प्रथा, वापर, उपदेश यांचे स्थापित नियम देखील रसायनाचे साधन मानले जातात, ज्यांना आचार रसायन म्हणून ओळखले जाते. सत्य आणि न्याय्य बोलणे, स्वच्छता, समज, संतुलित चालणे आणि झोपणे, हवामान, ऋतू आणि मात्रा यांचे नियम पाळणे, निरोगी आहार, दान, आध्यात्मिक स्वभाव, अहिंसा, राग आणि अति ताण टाळणे, मद्यपान, लैंगिक संबंध आणि इतरांना त्रास देणे इत्यादी गोष्टी आचार रसायन मानल्या जातात. या नियमांचे पालन करणारा माणूस दीर्घायुषी होतो आणि त्याला कोणत्याही रसायन औषधांची आवश्यकता नसते.

The single drugs, simple preparations and compound preparations commonly used for Rasāyana are as follows:

रसायनासाठी सामान्यतः वापरली जाणारी एकल औषधे, साधी तयारी आणि संयुक्त तयारी खालीलप्रमाणे आहेत:

Single Drugs and Simple preparations: एकच औषधे आणि साधी तयारी:

1. Juice (Svarasa) of whole plant of Bhṛṅgarāja – 14 to 28 ml. to be taken twice a day for one month. During this therapy patient should take only milk as his diet.

१. भृंगराजाच्या संपूर्ण वनस्पतीचा रस (स्वरस) - १४ ते २८ मिली. एका महिन्यासाठी दिवसातून दोनदा घ्यावा. या उपचारादरम्यान रुग्णाने फक्त दूधच आहारात घ्यावे.

2. Take powdered fruit rind of 2 Vibhītaka (beleric myrobalan) before meal, 4 Āmalakī (embolic myrobalan) after meal and of 1 Harītakī (chebulic myrobalan) after 2 to 4 hours of meal with ghee and honey, regularly for one year.

२. जेवणापूर्वी २ विभीतक (बेलेरिक मायरोबालन), जेवणानंतर ४ आमलकी (एम्बोलिक मायरोबालन) आणि २ ते ४ तास जेवणानंतर १ हरितकी (चेब्युलिक मायरोबालन) फळाच्या सालीचे चूर्ण तूप आणि मधासह एक वर्ष नियमितपणे घ्यावे.

3. Juice (Svarasa) of Maṇḍūkaparṇī – 7 to 14 ml. or powdered root of Madhuyaṣṭi – 1 to 2 g. or Juice of Guḍūcī – 7 to 14 ml. or Kalka (paste) of whole plant of Śaṅkhapuṣpī – 12 g. to be taken with milk twice a day.

३. मंडूकपर्णीचा रस (स्वरस) - ७ ते १४ मिली. किंवा मधुयष्टीच्या मुळाचे चूर्ण - १ ते २ ग्रॅम. किंवा गुडूचीचा रस - ७ ते १४ मिली. किंवा शंखपुष्पीच्या संपूर्ण वनस्पतीचा कालका (पेस्ट) - १२ ग्रॅम. दिवसातून दोनदा दुधासोबत घ्या.

4. Powdered root of Aśvagandhā (winter cherry) – 1 to 3 g. or powdered fruit of Pippalī (long pepper) – 1 g. to be taken with honey followed by 100 to 250 ml. milk.

४. अश्वगंधा (हिवाळी चेरी) चे चूर्ण केलेले मूळ - १ ते ३ ग्रॅम. किंवा पिप्पली (लांब मिरची) चे चूर्ण केलेले फळ - १ ग्रॅम. मधासह घ्या आणि त्यानंतर १०० ते २५० मिली. दूध.

5. Triphalā Cūrṇa – 3 to 6 g. to be taken with 100 to 250 ml. milk or 4 to 6 g. honey twice a day.

५. त्रिफळा चूर्ण - ३ ते ६ ग्रॅम. १०० ते २५० मिली. दूध किंवा ४ ते ६ ग्रॅम. मध दिवसातून दोनदा.

6. Āmalakī Rasāyana – 1 to 3 g. to be taken with milk twice a day. It is specially useful for peptic ulcer.

६. आमलकी रसायन - १ ते ३ ग्रॅम. दिवसातून दोनदा दुधासोबत घ्या. हे पेप्टिक अल्सरसाठी विशेषतः उपयुक्त आहे.

7. Śuddha Guggulu – 1 to 2 g. to be taken with water twice a day.

७. शुद्ध गुग्गुलु - १ ते २ ग्रॅम. दिवसातून दोनदा पाण्यासोबत घ्या.

Compound Preparations: संयुग तयारी:

1. Cyavanaprāśa: 12 to 24 g. to be taken with 100 to 250 ml. milk thrice a day. It is useful in chronic cough and tuberculosis, and to increase the weight.

१. च्यवनप्राश: १२ ते २४ ग्रॅम. १०० ते २५० मिली. दुधासोबत दिवसातून तीन वेळा घ्या. जुनाट खोकला आणि क्षयरोग आणि वजन वाढविण्यासाठी हे उपयुक्त आहे.

2. Brāhmī Ghṛta: 12 to 24 g. to be taken with 100 to 250 ml. milk twice a day.

२. ब्राह्मी घृत: १२ ते २४ ग्रॅम. १०० ते २५० मिली. दुधासोबत दिवसातून दोनदा घ्या.

3. Śatāvarī Ghṛta: 12 to 24 g. to be taken with honey followed by 100 to 250 ml. milk twice a day.

३. शतावरी घृत: १२ ते २४ ग्रॅम. मधासोबत घ्या, त्यानंतर १०० ते २५० मिली. दूध दिवसातून दोनदा घ्या.

4. Vasanta-Kusumākara: 60 to 120 mg. to be taken with honey follwed by 100 to 250 ml. milk twice a day.

४. वसंत-कुसुमाकर: ६० ते १२० मिली. मधासोबत घ्या, त्यानंतर १०० ते २५० मिली. दूध दिवसातून दोनदा घ्या.

5. Mahā-Lakṣmī-Vilāsa Rasa: 60 to 120 mg. to be taken with honey thrice a day.

५. महा-लक्ष्मी-विलास रस: ६० ते १२० मिली. मधासोबत दिवसातून तीनदा घ्या.

6. Makara-Dhvaja: 30 to 60 mg. to be taken with honey thrice a day.

६. मकर-ध्वज: ३० ते ६० मिलीग्रॅम. दिवसातून तीन वेळा मधासह घ्यावे.

7. Dhātri Rasāyana: 12 to 24 g. to be taken with 100 to 250 ml. milk thrice a day.

७. धात्री रसायण: १२ ते २४ ग्रॅम. १०० ते २५० मिली. दूध दिवसातून तीन वेळा घ्यावे.

8. Amṛtaprāśa: 12 to 24 g. to be taken with 100 to 250 ml. milk thrice a day. It is useful for increasing the weight.

८. अमृतप्राश: १२ ते २४ ग्रॅम. १०० ते २५० मिली. दूध दिवसातून तीन वेळा घ्यावे. वजन वाढवण्यासाठी ते उपयुक्त आहे.

9. Agastya-Harītakī 12 to 24 g. to be taken with 100 to 250 ml. milk thrice a day. It is useful for decreasing the weight of fatty persons.

९. अगस्त्य-हरितकी १२ ते २४ ग्रॅम. १०० ते २५० मिली. दूध दिवसातून तीन वेळा घ्यावे. जाड व्यक्तींचे वजन कमी करण्यासाठी ते उपयुक्त आहे.

10. Abhraka Bhasma: 60 to 120 mg. to be taken with honey followed by 100 to 250 ml. milk.

१०. अभ्रक भस्म: ६० ते १२० मिलीग्रॅम. मधासह घ्यावे आणि त्यानंतर १०० ते २५० मिली. दूध.

11. Pūrṇa Candra Rasa: 60 to 120 mg. to be taken with honey followed by 100 to 250 ml. milk.

११. पूर्ण चंद्र रस: ६० ते १२० मिलीग्रॅम. मध आणि नंतर १०० ते २५० मिली दूध घ्या.

VĀJĪKARAṆA वाजिकरण

Vājīkaraṇa is a special branch of Āyurveda which is practiced to promote the health and sexual life of the healthy men as well as of the sexually weak patients. The therapy which provides strength, potency, virility, sexual excitement, erection of sexual organ and pleasure in the intercourse is known as Vājīkaraṇa. For better results, it is necessary to perform Śodhana before administration of the Vājīkaraṇa drugs. The medicines used for Vājīkaraṇa may be classified in 4 groups viz. Śukrala, Śukra Recaka, Śukra Stambhaka and Śukra Śoṣaka.

वाजिकरण ही आयुर्वेदाची एक विशेष शाखा आहे जी निरोगी पुरुष तसेच लैंगिकदृष्ट्या दुर्बल रुग्णांच्या आरोग्य आणि लैंगिक जीवनाला चालना देण्यासाठी वापरली जाते. शक्ती, सामर्थ्य, पौरुषत्व, लैंगिक उत्तेजना, लैंगिक अवयवाची उभारणी आणि संभोगात आनंद देणारी चिकित्सा वाजिकरण म्हणून ओळखली जाते. चांगल्या परिणामांसाठी, वाजिकरण औषधे देण्यापूर्वी शोधन करणे आवश्यक आहे. वाजिकरणासाठी वापरल्या जाणाऱ्या औषधांचे 4 गटांमध्ये वर्गीकरण केले जाऊ शकते जसे की शुक्रल, शुक्र रेचक, शुक्र स्तंभक आणि शुक्र शोषक.

1. Śukrala: The drugs which causes qualitative and quantitative increase in the Śukra (sperm) are known as Śukrala. The drugs like Aśvagandhā, Musalī, Śarkarā, Śatāvarī belong to this group. These drugs are useful for aspermatogenesis (absence of sperm in semen) and oligospermia.

१. शुक्रल: शुक्र (शुक्रजंतू) मध्ये गुणात्मक आणि संख्यात्मक वाढ घडवून आणणारी औषधे शुक्रल म्हणून ओळखली जातात. अश्वगंधा, मुसळी, शरकरा, शतावरी सारखी औषधे या गटातील आहेत. ही औषधे एस्पर्मेटोजेनेसिस (वीर्यमध्ये शुक्रजंतूंचा अभाव) आणि ऑलिगोस्पर्मियासाठी उपयुक्त आहेत.

2. Śukra Recaka: The drugs which help in ejaculation of semen may be known as Śukra Recaka. The Bṛhatī-fruit and women belong to this group. These are useful for the conditions like aspermia. Milk, Māṣa, Bhallātaka-fruit pulp, Āmalakī-fruit etc. are both Śukrala and Śukra Recaka.

२. शुक्र रेकाक: वीर्य स्खलन होण्यास मदत करणारी औषधे शुक्र रेकाक म्हणून ओळखली जाऊ शकतात. बृहती-फळ आणि स्त्रिया या गटातील आहेत. ही एस्पर्मियासारख्या परिस्थितीसाठी उपयुक्त आहेत. दूध, माश, भल्लाटक-फळांचा लगदा, आमलकी-फळ इत्यादी दोन्ही शुक्रल आणि शुक्र रेकाक आहेत.

3. Śukra Stambhaka: The drugs which increase the time of sexual intercourse are known as Śukra Stambhaka. The drug belongs to this group is Jātiphala. The best indication of these drugs is premature ejaculation.

३. शुक्र स्तंभक: लैंगिक संभोगाचा वेळ वाढवणारी औषधे शुक्र स्तंभक म्हणून ओळखली जातात. या गटातील औषध म्हणजे जातिफळ. या औषधांचे सर्वोत्तम संकेत म्हणजे शीघ्रपतन.

4. Śukra Śoṣaka: The drugs which dry the semen may be known as Śukra Śoṣaka. Harītakī belongs to this group.

४. शुक्र शोषक: वीर्य कोरडे करणारी औषधे शुक्र शोषक म्हणून ओळखली जाऊ शकतात. हरितकी या गटातील आहे.

The commonly used drugs for Vājīkaraṇa are as follows: वाजिकरणासाठी सामान्यतः वापरली जाणारी औषधे खालीलप्रमाणे आहेत:

Single Drugs एकल औषधे

1. Powder of root Aśvagandhā (winter cherry) – 1 to 3 g. or root of Mūsalī (wile asparagus) – 1 to 3 g. or root Śatāvarī – 1 to 3 g. or seed of Kapikacchū (cowage) – 1 to 3 g. or tuber of Vidārī (giant potato) – 1 to 3 g. or Nāgabalā – 1 to 3 g. to be taken with 100 to 250 ml. milk twice a day. These drugs are useful for Śukrajanana.

१. अश्वगंधा (हिवाळी चेरी) मुळाची पावडर - १ ते ३ ग्रॅम किंवा मुसळी (वाईल शतावरी) मूळ - १ ते ३ ग्रॅम किंवा शतावरी मूळ - १ ते ३ ग्रॅम किंवा कपिकच्चू (गाय) चे बी - १ ते ३ ग्रॅम किंवा विदारी (महाकाय बटाटा) चे कंद - १ ते ३ ग्रॅम किंवा नागबला - १ ते ३ ग्रॅम. १०० ते २५० मिली दुधासोबत दिवसातून दोनदा घ्या. ही औषधे शुक्रजनाना साठी उपयुक्त आहेत.

2. Kharjūra or Piṇḍa Kharjūra (date) – 25 to 50 g. to be taken with 100 to 250 ml. milk thrice a day. It is useful for Śukra Recana.

२. खर्जुरा किंवा पिंड खर्जुरा (खजूर) - २५ ते ५० ग्रॅम. १०० ते २५० मिली दुधासोबत दिवसातून तीनदा घ्या. हे शुक्र रेकाना साठी उपयुक्त आहे.

3. Powder of Bhaṅga (Indian hemp) leaf – 250 to 500 mg. to be taken with 4 to 6 g. honey and 100 to 250 ml. milk thrice a day. It is useful for Śukra Stambhana in premature ejaculation.

३. भांग (भारतीय भांग) पानांची पावडर - २५० ते ५०० मिलीग्रॅम. ४ ते ६ ग्रॅम मध आणि १०० ते २५० मिली. दुधासोबत दिवसातून तीन वेळा घ्या. शीघ्रपतनासाठी शुक्र स्तंभनासाठी हे उपयुक्त आहे.

4. Powder of Jātiphala (mace nut) – 1 to 3 g. to be taken with 100 to 250 ml. milk twice a day for Śukra Stambhana in premature ejaculation.

४. जातिफळा (गदा) ची पावडर - १ ते ३ ग्रॅम. १०० ते २५० मिली. दुधासोबत दिवसातून दोनदा घ्या. शीघ्रपतनासाठी शुक्र स्तंभनासाठी दिवसातून दोनदा घ्या.

5. Powder of Jāvitrī – 1 to 3 g. to be taken with 100 to 250 ml. milk twice a day. It is also useful for premature ejaculation.

५. जावित्रीची पावडर - १ ते ३ ग्रॅम. १०० ते २५० मिली. दुधासोबत दिवसातून दोनदा घ्या. शीघ्रपतनासाठी देखील हे उपयुक्त आहे.

6. Powder of Lavaṅga – 1 to 3 g. to be taken 100 to 250 ml. milk twice a day for premature ejaculation.

६. लवंगाची पावडर - १ ते ३ ग्रॅम. १०० ते २५० मिली. दुधासोबत दिवसातून दोनदा घ्या.

Compound Preparations संयुग तयारी

1. Vasanta Kusumākara: 60 to 120 mg. to be taken with 100 to 250 ml. milk twice a day.

१. वसंत कुसुमाकर: ६० ते १२० मिलीग्रॅम. १०० ते २५० मिली. दुधासोबत दिवसातून दोनदा घ्या.

2. Makaradhvaja Vaṭī: 1 to 2 Vaṭī to be taken with 100 to 250 ml. milk twice a day.

२. मकरध्वज वाटी: १ ते २ वाटी १०० ते २५० मिली. दुधासोबत दिवसातून दोनदा घ्या.

3. Makaramuṣṭi Yoga: 60 to 120 mg. to be taken with honey and Śarkarā, twice a day.

३. मकरमुष्टी योग: ६० ते १२० मिलीग्रॅम. मध आणि शारकारासोबत दिवसातून दोनदा घ्या.

4. Aśvagandhā Ghṛta: 12 to 24 g. to be taken with 100 to 250 ml. milk three times a day.

४. अश्वगंधा घर्षण: १२ ते २४ ग्रॅम. १०० ते २५० मिली. दुधासोबत दिवसातून तीनदा घ्या.

5. Bṛhat Chāgalyādi Ghṛta: 12 to 24 g. to be taken with 100 to 250 ml. milk three times a day.

५. बृहत चागल्यादी घर्षण: १२ ते २४ ग्रॅम. १०० ते २५० मिली. दुधासोबत दिवसातून तीनदा घ्या.

6. Mṛtasañjīvani Surā: 7 to 14 ml. to be taken twice a day with equal quantity of water after meal.

६. मृतसंजीवनी सुरा: ७ ते १४ मिली. जेवणानंतर दिवसातून दोनदा समान प्रमाणात पाण्यासोबत घ्यावे.

7. The special meat preparations and other drugs mentioned in the treatment of Dhātu-Kṣaya may also be used as Vājīkaraṇa.

७. धातु-क्षयाच्या उपचारात नमूद केलेले विशेष मांसाचे पदार्थ आणि इतर औषधे देखील वाजीकरण म्हणून वापरली जाऊ शकतात.

External Application: बाह्य अनुप्रयोग:

1. Śrīgopāla Taila to be applied on the penis.

1. लिंगावर श्रीगोपाल तैल लावावे.

NextPage पुढील पान

CHAPTER FOUR प्रकरण चार

TREATMENT OF COMMON DISEASES सामान्य आजारांवर उपचार

AGNIDAGDHA अग्निदग्ध

Regional Name			प्रादेशिक नाव		
Asam.	:	Juiye Pura	असम.	:	जुईये पुरा
Beng.	:	Agnidagdha.	बेंग.	:	अग्निदग्ध
Dogr.	:	Jaladā, Agnikanne Jaledā, Dhā	डॉगर.	:	जलदा, अग्निकने जलेदा, धा
Guj.	:	Āgathi Badaū	गुज.	:	आगथी बडाऊ
Hind.	:	Jalnā	हिंद.	:	जालना
Kan.	:	Sutta Gayā.	कान.	:	सुत्त गया
Maly.	:	Thīpollal	माली.	:	थिपोल्लाल
Mra.	:	Agnidagdha, Jalane	म्रा.	:	अग्निदग्ध, जालाणे
Ori.	:	Poḍā Griā	ओरी.	:	पोडा ग्रिया
Panj.	:	Jalanā	पंज.	:	जालाना
Tam.	:	Tīpunn	टॅम.	:	तिपुन
Tel.	:	Ollukāluṭa	दूरध्वनी.	:	ओल्लुकालुटा
Eng.	:	Burns and scalds	इंजि.	:	भाजणे आणि जळजळ होणे

Injury caused with the contact of excessive heat is known as Agnidagdha. According to the degree of the injury, burns are classified into four groups viz. Pluṣṭa, Durdagdha, Samyagdagdha and Atidagdha.

अति उष्णतेच्या संपर्कात आल्याने होणाऱ्या दुखापतीला अग्निदग्ध म्हणतात. दुखापतीच्या तीव्रतेनुसार, भाजलेल्या जखमांचे चार गटांमध्ये वर्गीकरण केले जाते जसे की प्लुष्ट, दुर्दग्ध, सम्यग्धग्ध आणि अतिदग्ध.

Signs and Symptoms चिन्हे आणि लक्षणे

1. Pluṣṭa: These are the simple burns where colour of the skin is considerably affected and the skin is shrivelled as a result of scorching.

१. प्लुष्टा: हे असे साधे भाजणे आहे ज्यामध्ये त्वचेचा रंग बराच प्रभावित होतो आणि जळजळीमुळे त्वचा सुकते.

2. Durdagdha: The burns in which small or large vesicles appear with surrounding redness, sensation of extreme burning and sucking pain are known as Durdagdha. In this type of burn, pus may also form.

२. दुर्दग्ध: ज्या भाजण्यामध्ये लहान किंवा मोठ्या फोड दिसतात आणि आजूबाजूला लालसरपणा येतो, तीव्र जळजळ आणि चोखण्याच्या वेदना होतात त्यांना दुर्दग्ध म्हणतात. या प्रकारच्या भाजण्यामध्ये पू देखील तयार होऊ शकतो.

3. Samyagdagdha: The burns which are not deep and take the colour of dates with intense burning sensation are defined as Samyagdagdha.

३. सम्यग्ध: खोल नसलेल्या आणि तीव्र जळजळीसह खजूराचा रंग घेणाऱ्या भाजण्याला सम्यग्ध म्हणतात.

4. Atidagdha: The burn which causes much injury leading to slough and destruction of vein, nerve and bone is called Atidagdha. In this type of burn complications like fever, burning sensation, thirst and unconsciousness may develop and the wounds heal slowly leaving big scars.

४. अतिदग्ध: ज्या भाजण्यामुळे जास्त दुखापत होते ज्यामुळे शिरा, नसा आणि हाडांचा नाश होतो त्याला अतिदग्ध म्हणतात. या प्रकारच्या भाजण्यामध्ये ताप, जळजळ, तहान आणि बेशुद्धी यासारख्या गुंतागुंत निर्माण होऊ शकतात आणि जखमा हळूहळू बऱ्या होतात आणि मोठे चट्टे सोडतात.

Treatment उपचार

If the patients is having temperature below normal, irregular pulse, shallow or sighing respiration, low blood pressure then he should immediately be shifted to the hospital. Cases of Durdagdha and Atidagdha with the involvement of large surface should also be hospitalized.

जर रुग्णाचे तापमान सामान्यपेक्षा कमी असेल, नाडी अनियमित असेल, श्वासोच्छवास कमी असेल, रक्तदाब कमी असेल तर त्याला ताबडतोब रुग्णालयात हलवावे. मोठ्या पृष्ठभागासह दुर्दग्ध आणि अतिदग्धाच्या प्रकरणांमध्ये देखील रुग्णालयात दाखल करावे.

Cold water should not be applied on the burns and wherever indicated warm water may be used. The affected part of Pluṣṭadagdha may be exposed to mild heat.

भाजलेल्या जागी थंड पाणी लावू नये आणि जिथे सूचित केले असेल तिथे कोमट पाणी वापरावे. प्लुष्टदग्धाचा प्रभावित भाग सौम्य उष्णतेच्या संपर्कात येऊ शकतो.

Any of the following simple and compound preparations can be used locally in the form of paint.

खालीलपैकी कोणतीही साधी आणि मिश्रित तयारी स्थानिक पातळीवर रंगाच्या स्वरूपात वापरली जाऊ शकते.

Simple Preparations सोप्या तयारी

1. Fresh juice (Svarasa) obtained from Ghṛtakumārī (aloe).

१. घृतकुमारी (कोरफड) पासून मिळणारा ताजा रस (स्वरस).

2. Mixture of Atasī Taila (linseed oil) and honey in equal parts.

२. अतसी तैल (अळशीचे तेल) आणि मध यांचे समान भागांमध्ये मिश्रण.

3. A lotion prepared by mixing a part of Cūrṇodaka (lime water) with three parts of Atasī Taila (linseed oil).

३. कुर्णोडक (लिंबूपाणी) चा एक भाग अतसी तैल (अळशीचे तेल) च्या तीन भागांमध्ये मिसळून तयार केलेले लोशन.

4. Mixture of equal parts of Tila Taila (gingelly oil) and Nārikelā Taila (coconut oil).

४. तिल तैल (जिंजलीचे तेल) आणि नारिकेला तैल (नारळाचे तेल) यांचे समान भागांमध्ये मिश्रण.

5. Lepa prepared with one part of finely powdered Vanśalocana (bamboo manna) or Śuddha Gairika (purified ochre) or stem of Guḍūcī, or bark of Plakṣa or wood of Rakta Candana (red sandal) in four parts of Ghṛta.

५. बारीक पावडर वनशलोचन (बांबू मान्ना) किंवा शुद्ध गायरिका (शुद्ध केलेले गेरु) किंवा गुडूचीचे खोड, किंवा प्लाक्षाची साल किंवा रक्त चंदना (लाल चंदन) च्या लाकडाचा एक भाग घृताच्या चार भागांमध्ये मिसळून तयार केलेले लेपा.

6. Taila prepared with bark of Pāṭalī and Tila Taila (gingelly oil) by Taila Pāka method.

६. पाटलीची साल आणि तिल तैल (जिंजलीचे तेल) वापरून तैल पाक पद्धतीने तयार केलेले तैल.

7. Taila prepared from 100g. leaf of Jambū (jamun) in 500 ml. Sarṣapa Taila (mustard oil) by Taila Pāka Method.

७. १०० ग्रॅम जांभूच्या पानांपासून ५०० मिली मध्ये तयार केलेला तैला. तैला पाका पद्धतीने सरसाप तैला (मोहरीचे तेल).

8. The Bhasma prepared from burning Yava (barley) and mixed with Tila Taila (gingelly oil).

८. यवा (बार्ली) जाळून आणि तिला तैला (जिंजेल तेल) मिसळून तयार केलेला भस्म.

Compound Preparations संयुग तयारी

1. Atasyādi Lepa १. अतस्यादी लेपा

2. Ṭaṅkaṇa Malhara २. टंकण मल्हारा

Pathya पथ्या

Vilepī prepared from Laghu articles, liquid diet and Ghṛta, and rest to the affected part are useful for the patient of Agnidagdha.

अग्निदग्धाच्या रुग्णासाठी लघु पदार्थांपासून बनवलेले विलेपी, द्रव आहार आणि घृत आणि प्रभावित भागाला विश्रांती घेणे उपयुक्त आहे.

Apathya अपथ्या

Guru and Madhura Rasa Dravya; food having acidic taste, curd and chillies are harmful for the patient of Agnidagdha. Bath to be restricted.

गुरु आणि मधुर रस द्रव्य; आम्लयुक्त चव असलेले अन्न, दही आणि मिरची अग्निदग्धाच्या रुग्णासाठी हानिकारक आहेत. स्नान मर्यादित करावे.

NextPage पुढील पान

CHAPTER FIVE प्रकरण पाचवे

BHEṢAJA-KALPANĀ भेषज-कल्पना

(Pharmaceutical Preparations and Posology) (औषधी तयारी आणि डोस)

Bheṣaja Kalpanā is the branch which deals with collection, storage and various processings of the drugs by which it becomes suitable for the use of the patients.

भेषज कल्पना ही अशी शाखा आहे जी रुग्णांच्या वापरासाठी योग्य असलेल्या औषधांचे संकलन, साठवणूक आणि विविध प्रक्रियांशी संबंधित आहे.

Collection of the drug औषधाचा संग्रह

Soil in which the plant grows and times of collection are the two important factors which influence the properties of the drug. Only the mature drug, which is grown in favourable season having normal characteristics like Rasa, color and smell, and free from insects, poison and dirt etc. should be collected generally in the season of Śarada (autumn). Milk, urine etc. of the animals should be collected after the complete digestion of their food.

वनस्पती ज्या मातीत वाढते ती माती आणि गोळा करण्याची वेळ हे औषधाच्या गुणधर्मांवर परिणाम करणारे दोन महत्त्वाचे घटक आहेत. केवळ अनुकूल हंगामात उगवलेले परिपक्व औषध, ज्यामध्ये रस, रंग आणि वास यासारखे सामान्य गुणधर्म असतात आणि कीटक, विष आणि घाण इत्यादी नसतात, तेच सामान्यतः शरद ऋतूमध्ये गोळा करावे. प्राण्यांचे दूध, मूत्र इत्यादी अन्न त्यांच्या अन्नाचे पूर्णपणे पचन झाल्यानंतर गोळा करावे.

Storage साठवण

After collection, the drugs should be stored in the containers having covers, at dry place which is away from heat, smoke, water, dust, insect and animals.

गोळा केल्यानंतर, औषधे झाकण असलेल्या कंटेनरमध्ये, उष्णता, धूर, पाणी, धूळ, कीटक आणि प्राण्यांपासून दूर असलेल्या कोरड्या जागी साठवावीत.

Generally the medicines lose their potency after one year of storage except Āsava, Ariṣṭa, metals and mercurial preparations which improve their efficacy with the storage.

साधारणपणे आसव, अरिष्ट, धातू आणि पारा यासारख्या औषधांचा वापर वगळता, एक वर्ष साठवणुकीनंतर औषधे त्यांची प्रभावीता कमी करतात, कारण साठवणुकीनंतर त्यांची प्रभावीता वाढते.

Pharmaceutical Processing औषध प्रक्रिया

All the drugs cannot be used in one form and they are to be transformed into such a way so that it may be agreeable to the patients without losing their efficacy. Some of the commonly used processes are being described here briefly.

सर्व औषधे एकाच स्वरूपात वापरली जाऊ शकत नाहीत आणि त्यांचे अशा प्रकारे रूपांतर केले पाहिजे की ती त्यांची प्रभावीता न गमावता रुग्णांना अनुकूल असतील. येथे काही सामान्यतः वापरल्या जाणाऱ्या प्रक्रियांचे थोडक्यात वर्णन केले आहे.

Añjana अंजना

Dry or wet application for the eye is known as Añjana. It can be prepared by adding little quantity of water to the fine powder of the drug or Bhasma and made in the shape of Varti (stick).

डोळ्यांना कोरड्या किंवा ओल्या लावण्याला अंजना म्हणतात. औषधाच्या किंवा भस्माच्या बारीक पावडरमध्ये थोडेसे पाणी घालून ते वरतीच्या आकारात बनवता येते.

Antardhūma अँटार्डुमा

Keep the desired drug in a dry clean earthen pot and cover it with an earthen lid. Seal the junctions with cloth and by coating wet clay. Place the pot in the fire of Vanyopala (cow dung cakes) till the complete incineration. After cooling take out the drug from the pot carefully and powder.

इच्छित औषध एका कोरड्या, स्वच्छ मातीच्या भांड्यात ठेवा आणि त्यावर मातीचे झाकण ठेवा. सांधे कापडाने आणि ओल्या मातीने लेप देऊन बंद करा. भांडे पूर्णपणे जाळून टाकेपर्यंत वनोपलाच्या आगीत (शेणाच्या गोळ्या) ठेवा. थंड झाल्यावर औषध काळजीपूर्वक भांड्यातून बाहेर काढा आणि पावडर करा.

Arka अर्का

To the Yavakuṭa (coarsely powdered) drug add two times its weight of water and macerate it overnight. Next day distil it, till half of the water used is recovered as Arka.

यवकुट (जाडसर पावडर) औषधात त्याच्या वजनाच्या दुप्पट पाणी घाला आणि ते रात्रभर मॅश करा. दुसऱ्या दिवशी ते गाळून घ्या, जोपर्यंत वापरलेले अर्धे पाणी अर्काच्या स्वरूपात परत मिळत नाही.

Ariṣṭa अरिष्ट

Prepare Kvātha of the drugs and filter. Add to the filtrate, required quantity of Guḍa, Śarkarā or honey. Keep all the medicine in a pot for about one month as described in Sandhāna Kalpanā.

औषधांचा क्वाथ तयार करा आणि गाळून घ्या. गाळण्यात आवश्यक प्रमाणात गुळ, शरकरा किंवा मध घाला. संधान कल्पनामध्ये वर्णन केल्याप्रमाणे सर्व औषधे एका भांड्यात सुमारे एक महिना ठेवा.

Avaleha (Rasakriyā) अवलेहा (रसक्रिया)

A Kvātha or Svarasa concentrated with frequent stirring in a tinned vessel at low heat yields an Avaleha. A properly prepared Avaleha can be lifted in a spoon like a treacle and when cooled after Pāka, and taken in between the fingers it does not stick to the fingers, but the fingers leave impression on it. Avaleha can also be prepared by the following methods.

कमी आचेवर एका डब्यात ठेवलेल्या भांड्यात वारंवार ढवळत ठेवलेले क्वथ किंवा स्वरस अवलेह तयार होते. योग्यरित्या तयार केलेले अवलेह चमच्याने एका ट्रेकलसारखे उचलता येते आणि पाक केल्यानंतर थंड झाल्यावर बोटांच्या मध्ये घेता येते तेव्हा ते बोटांना चिकटत नाही, परंतु बोटांनी त्यावर छाप सोडते. अवलेह खालील पद्धतींनी देखील तयार करता येते.

1.Take one part of Śarkarā or Guḍa and 4 parts of water. Boil it on low fire with constant stirring till it attains the consistency of the syrup. The dirt on it may be clarified by adding a little quantity of milk. Take it off from the flame, add powdered drugs gradually to make into a semisolid consistency. If honey is to be added, it should be added at this stage.

१. शरकरा किंवा गुळाचा एक भाग आणि ४ भाग पाणी घ्या. ते पाकासारखे होईपर्यंत मंद आचेवर सतत ढवळत उकळवा. त्यावर थोडेसे दूध घालून घाण साफ करता येते. ते आगीवरून उतरवा, हळूहळू पावडर औषधे घाला जेणेकरून ते अर्धघन सुसंगतता बनवेल. जर मध घालायचे असेल तर ते या टप्प्यावर घालावे.

2.If Madhu Avaleha is to be prepared, liquefy Madhu at a very low fire, strain and add desired drugs in the powder form.

२. जर मधु आवळे तयार करायचे असेल तर मधुला खूप कमी आचेवर द्रवरूप करा, गाळून घ्या आणि पावडर स्वरूपात इच्छित औषधे घाला.

Āsava आसवा

The fermentation done by adding the drugs directly to the water without preparing the Kvātha is known as Āsava. For details see Sandhāna Kalpanā.

क्वाथ तयार न करता औषधे थेट पाण्यात घालून केलेल्या किण्वन प्रक्रियेला आसव म्हणतात. अधिक माहितीसाठी संधान कल्पना पहा.

Upanāha (Poultice) उपनाह (पोल्टिस)

Poultices are prepared by cooking Atasī, Yava, Godhūma, Haridrā etc. in water or milk or Kāñjī or Gomūtra by adding little quantity of Ghṛta or Taila. It is applied on Vraṇa or Śotha by putting the hot Lepa between two layers of pieces of clean cloth.

अतसी, यव, गोधूम, हरिद्रा इत्यादी पदार्थ पाण्यात किंवा दुधात किंवा कांजी किंवा गोमूत्रात थोडेसे घृत किंवा तैल घालून शिजवून पोल्टिस तयार केले जातात. गरम लेप स्वच्छ कापडाच्या दोन थरांमध्ये ठेवून ते व्रण किंवा शोथावर लावले जाते.

Uṣṇodaka उष्णोदक

Boil water in a clean earthen pot or tinned copper or other vessel having lid. Reduce it to one eighth, one fourth or one half as prescribed. On cooling strain it through muslin washed with the same water.

स्वच्छ मातीच्या भांड्यात किंवा तांब्याच्या डब्यात किंवा झाकण असलेल्या इतर भांड्यात पाणी उकळवा. ते एक अष्टमांश, एक चतुर्थांश किंवा अर्धा पर्यंत कमी करा. थंड झाल्यावर त्याच पाण्याने धुतलेल्या मलमलमधून ते गाळून घ्या.

Quantity of water required for the day thus prepared should be utilized within the day and fresh water should be prepared for use in the night.

अशा प्रकारे तयार केलेल्या दिवसासाठी आवश्यक असलेले पाणी दिवसा वापरावे आणि रात्री वापरण्यासाठी गोड पाणी तयार करावे.

Eraṇḍa Bhṛṣṭa Harītakī इरांड भृष्ट हरितकी

Take coarse powder of fruit rind of small Harītakī. Fry it in four times its weight of Eraṇḍa Taila and then make the power.

लहान हरितकीच्या फळांच्या सालीची जाड पावडर घ्या आणि एरंड तैलाच्या वजनाच्या चार पट भाजून घ्या आणि नंतर पॉवर बनवा.

Kajjalī कज्जली

Take Śuddha Pārada in a mortar and gradually add equal parts of powder of Śuddha Gandhaka, or its prescriebed ratio. Triturate it with pastle, till globules of mercury disappesrs and fine homogenous black powder is made. The resultant mixture is known as Kajjalī.

शुद्ध पारद एका गाळणीत घ्या आणि हळूहळू शुद्ध गंधकाची पावडर किंवा त्याच्या निर्धारित प्रमाणात समान भाग घाला. पाराचे गोळे निघून जाईपर्यंत आणि बारीक एकसंध काळी पावडर तयार होईपर्यंत त्यावर पेस्टल घाला. परिणामी मिश्रणाला कज्जली म्हणतात.

Kalka (Paste) कालका (पेस्ट)

Following are the two methods for preparation of Kalka from the green and dried drugs. Kalka should always be used fresh.

हिरव्या आणि वाळलेल्या औषधांपासून कलका तयार करण्याच्या दोन पद्धती खालीलप्रमाणे आहेत. कलका नेहमी ताजा वापरावा.

1.Wash green material, drain the excess water, bruise with a pestle and mortar to a pulpy consistency. Collect the medicine in a suitable vessel.

१. हिरवे पदार्थ धुवा, जास्तीचे पाणी काढून टाका, मुसळ आणि तोफाने घासून घ्या आणि कोळसासारखा वाटा. औषध योग्य भांड्यात गोळा करा.

2.Place dried powder in a grinding slab, add water gradually and grind to a pulpy consistency. Collect the medicine in a suitable vessel.

२. वाळलेली पावडर एका बारीक स्लॅबमध्ये ठेवा, हळूहळू पाणी घाला आणि कोळसासारखा वाटा. औषध योग्य भांड्यात गोळा करा.

Ghṛta, Madhu and Taila if required to be mixed with a Kalka, the quantity of such Dravyas should be double that of the Kalka; Śarkarā and Guḍa should be taken four times to make a draught.

जर घृत, मधु आणि तैल हे द्रव्य कालकात मिसळायचे असेल तर अशा द्रव्यांचे प्रमाण कालकापेक्षा दुप्पट असावे; शरकरा आणि गुड हे चार वेळा घेऊन एक द्रव्य तयार करावे.

Kvātha (Decoction) क्वथ (उकळ)

Place the drug in the form of Yavakuṭa (small pieces) in an earthen pot or in a tinned copper vessel with clay on the outside of the bottom. Add to it water four times if the drug is soft, eight times if the drug is moderately hard and 16 times if the drugis very hard.

यवकुटाच्या स्वरूपात असलेले औषध मातीच्या भांड्यात किंवा तळाच्या बाहेरील बाजूस माती असलेल्या डब्यात ठेवलेल्या तांब्याच्या भांड्यात ठेवा. जर औषध मऊ असेल तर त्यात चार वेळा, जर औषध मध्यम कडक असेल तर आठ वेळा आणि जर औषध खूप कठीण असेल तर १६ वेळा पाणी घाला.

Boil it on low fire till reduced to one fourth in volume in case of soft drugs and one eighth in case of moderately hard and hard drugs. Cool down, strain and collect the filtrate in a clean vessel. If other drugs are to be added, mix them in the same proportion as described for Phāṇṭa.

सौम्य औषधांसाठी ते एक चतुर्थांश आणि मध्यम आणि कठीण औषधांसाठी एक अष्टमांश होईपर्यंत मंद आचेवर उकळवा. थंड करा, गाळून घ्या आणि स्वच्छ भांड्यात गाळून घ्या. जर इतर औषधे घालायच्या असतील तर ती फण्टासाठी वर्णन केलेल्या प्रमाणात मिसळा.

Kāñjī कांजी

Prepare rice with two to three times its weight of water on a moderate fire till it boils. Decant the starchy supernatant liquid into a clean vessel, close the vessel, and allow to ferment for three to four days. Thereafter, allow it to settle for two days more i.e. Kāñjī is to be used on the sixth day.

तांदूळ त्याच्या वजनाच्या दोन ते तीन पट पाणी मध्यम आचेवर उकळेपर्यंत शिजवा. स्टार्चयुक्त सुपरनॅटंट द्रव एका स्वच्छ भांड्यात काढून टाका, भांडे बंद करा आणि तीन ते चार दिवस आंबू द्या. त्यानंतर, ते आणखी दोन दिवस स्थिर राहू द्या म्हणजे सहाव्या दिवशी कांजीचा वापर करायचा आहे.

Kṣāra क्षरा

Take Pañcāṅga (whole plant) or other required part of the plant and calcine it completely in an iron saucepan. Tranfer the burnt material to an earthen pot, add six times its weight of water, mix and close the vessel. Allow it to settle overnight and next morning decant it. Filter the decant twenty one times through a muslin, washing the muslin every time. Transfer the liquid thus obtained to an earthen pot, heat on mild fire and dry to evaporation with constant stirring. Remove Kṣāra by a spatula and pack it into a bottle. Keep bottle tightly stoppered.

पंचांगा (संपूर्ण वनस्पती) किंवा वनस्पतीचा इतर आवश्यक भाग घ्या आणि तो पूर्णपणे लोखंडी भांड्यात कॅल्सीन करा. जळलेला पदार्थ मातीच्या भांड्यात घाला, त्याच्या वजनाच्या सहापट पाणी घाला, मिक्स करा आणि भांडे बंद करा. ते रात्रभर स्थिर होऊ द्या आणि दुसऱ्या दिवशी सकाळी ते डिकंट करा. डिकंटला मलमलमधून एकवीस वेळा गाळून घ्या, प्रत्येक वेळी मलमल धुवा. अशा प्रकारे मिळणारे द्रव मातीच्या भांड्यात घाला, मंद आचेवर गरम करा आणि सतत ढवळत बाष्पीभवन होईपर्यंत वाळवा. क्षरा एका स्पॅटुलाने काढा आणि बाटलीत भरा. बाटली घट्ट बंद ठेवा.

Kṣīrapāka (Medicated milk) क्षीरपाक (औषधीयुक्त दूध)

Kṣīrapāka are made by three methods depending upon the quantity of milk used and concentration of the Kṣīrapāka.

क्षीरपाक वापरल्या जाणाऱ्या दुधाचे प्रमाण आणि त्याची एकाग्रता यावर अवलंबून तीन पद्धतींनी बनवले जातात.

1.Take one part of the drug, add to it 8 parts of milk and 32 parts of water. Boil and reduce it to the quantity of the milk strain and use the filtrate.

१. औषधाचा एक भाग घ्या, त्यात ८ भाग दूध आणि ३२ भाग पाणी घाला. उकळवा आणि ते दुधाच्या गाळणीच्या प्रमाणात कमी करा आणि गाळणीचा वापर करा.

2.Take 1 part of the drug and 15 parts each of water and milk. Boil and reduce to the quantity of the milk. Strain and use the filtrate.

२. औषधाचा १ भाग आणि पाणी आणि दूध प्रत्येकी १५ भाग घ्या. उकळवा आणि दुधाच्या प्रमाणात कमी करा. गाळणीचा वापर करा.

3.Equal quantity of milk and water boiled to remove only half of the water used. It is specially useful for children.

३. वापरलेले पाणी फक्त अर्धे काढून टाकण्यासाठी दूध आणि पाणी समान प्रमाणात उकळवा. हे विशेषतः मुलांसाठी उपयुक्त आहे.

Khaṇḍa Kalpanā खंड कल्पना

Boil the required quantity of Śarkarā (raw sugar) in water and prepare saturated solution of the consistency of thick syrup. At this stage add the fine powder of the required drugs, stir and mix well. Cool it to form a candy.

आवश्यक प्रमाणात शरकरा (कच्ची साखर) पाण्यात उकळवा आणि जाड पाकाच्या सुसंगततेचे संतृप्त द्रावण तयार करा. या टप्प्यावर आवश्यक असलेल्या औषधांची बारीक पावडर घाला, ढवळा आणि चांगले मिसळा. ते थंड करून कँडी बनवा.

Ghṛta Pāka घृतपाका

See Sneha Pāka. स्नेहा पाका पहा

Gomūtra Harītakī गोमुत्र हरितकी

Take one part of coarse powder of fruit rind of Harītakī and soak it in 4 parts of Gomūtra for three days. Dry in shade and use the powder.

हरितकीच्या फळाच्या सालीची एक भाग जाड पावडर घ्या आणि ती गोमूत्राच्या ४ भागांमध्ये तीन दिवस भिजवा. सावलीत वाळवा आणि पावडर वापरा.

Catuḥṣaṣṭiprahari Pippalī कतुहशष्टिप्रहरी पिप्पली

Contuse mature Pippalī fruits with a pestle and mortar successively for eight days (sixty four Praharas).

पिकलेल्या पिप्पली फळांना आठ दिवस (चौसष्ट प्रहार) सलग मुसळ आणि गाळाने घाला.

Cūrṇa (Powder) चूर्ण (पावडर)

Powder the dried drug on the grinding slab or with pestle and mortar and sieve through muslin. Cūrṇa required for dusting or use in delicate parts should be sieved through extra fine muslin.

वाळलेल्या औषधाची पावडर ग्राइंडिंग स्लॅबवर किंवा मुसळ आणि तोफाने करा आणि मलमलमधून चाळणी करा. धूळ काढण्यासाठी किंवा नाजूक भागांमध्ये वापरण्यासाठी आवश्यक असलेले कुरणे अतिरिक्त बारीक मलमलमधून चाळणी करावी.

If Guḍa is required to be mixed with the Cūrṇa, the quantity of Guḍa should be equal to that of Cūrṇa, for Śarkarā, Madhu and Ghṛta the quantity of Cūrṇa to be mixed should be double. For mixing with milk, Gomūtra or water the quantity of the Cūrṇa should be one fourth of these drugs.

जर गुडाचे मिश्रण कुर्णात करायचे असेल तर गुडाचे प्रमाण कुर्णाच्या बरोबरीचे असले पाहिजे, शंकरा, मधु आणि घृत यांच्यासाठी कुर्णाचे प्रमाण दुप्पट असले पाहिजे. दूध, गोमूत्र किंवा पाण्यात मिसळण्यासाठी कुर्णाचे प्रमाण या औषधांच्या एक चतुर्थांश असले पाहिजे.

Cūrṇodaka कुर्नोडक

To 120 mg. to pure lime, add 60 ml. of water in a colored glass bottle and stopper the bottle. Shake at intervals of 2-3 hours. Keep bottle properly stoppered. Decant clean supernatant liquid for use.

१२० मिलीग्रॅम शुद्ध चुन्यापर्यंत, एका रंगीत काचेच्या बाटलीत ६० मिली पाणी घाला आणि बाटली बंद करा. २-३ तासांच्या अंतराने हलवा. बाटली व्यवस्थित बंद ठेवा. वापरण्यासाठी डिकंट क्लीन सुपरनॅटंट द्रव वापरा.

Juice, Fresh Juice रस, ताजा रस

See Svarasa. स्वरसा पहा.

Decoction काढा

See Kvātha. क्वाथ पहा.

Takra (Butter Milk) टाकरा (बटर मिल्क)

Takra is of three types viz. Rūkṣa Takra, Ardhodhṛta Sneha Takra and Anudhṛta Sneha Takra. Rūkṣa Takra is made by churning Dadhi (curd) with half the quantity of water, all the butter is separated and remaining liquid is taken as Takra. To prepare Ardhodhṛta Sneha Takra, Dadhi is churned with equal quantity of water, half of the butter is separated and remaining liquid is used. Anudhṛta Sneha Takra is made by adding double quantity of water to Dadhi, churned and all the liquid is to be used.

तक्राचे तीन प्रकार आहेत. रुक्ष तक्रा, अर्धोधृत स्नेह तक्रा आणि अनुधृत स्नेह तक्रा. दही मंथन करून, अर्धे पाणी घेऊन, सर्व लोणी वेगळे करून आणि उर्वरित द्रव तक्रा म्हणून घेऊन, रुक्ष तक्रा बनवला जातो. अर्धोधृत स्नेह तक्रा तयार करण्यासाठी, दही समान प्रमाणात पाण्याने मंथन केले जाते, अर्धे लोणी वेगळे करून आणि उर्वरित द्रव वापरला जातो. दहीमध्ये दुप्पट पाणी घालून, मंथन करून आणि सर्व द्रव वापरुन अनुधृत स्नेह तक्रा बनवला जातो.

Taṇḍulodaka तांडुलोदक

To 50 g. of cleaned rice add 400 ml. of water in clean vessel and allow to macerate for three hours, pulp with fingers, strain and use the liquid thus obtained.

५० ग्रॅम स्वच्छ तांदळात ४०० मिली पाणी घालून स्वच्छ भांड्यात ठेवा आणि तीन तासांपर्यंत मळून घ्या, बोटांनी लगदा करा, गाळून घ्या आणि त्यातून मिळणारा द्रव वापरा.

Taila Pāka तैला पाका

See Sneha Pāka. स्नेहा पाका पहा.

Parpaṭī परपटी

Prepare Kajjalī of the drugs and place it in the ghee coated big spoon. Heat it on the fire and melt to the liquid consistency. Thereafter, transfer it on the leaf of Kadalī (plantain) which is kept on the cow dung and immediately press it with another leaf of Kadalī. On cooling collect the thin plate of the medicine, known as Parpaṭī. Powder it preserve for use.

औषधांची कज्जली तयार करा आणि ती तूप लावलेल्या मोठ्या चमच्यात ठेवा. ती आगीवर गरम करा आणि द्रवरूप होईपर्यंत वितळवा. त्यानंतर, ती शेणावर ठेवलेल्या कडालीच्या पानावर घाला आणि लगेचच कडालीच्या दुसऱ्या पानाने दाबा. थंड झाल्यावर औषधाची पातळ प्लेट, ज्याला परपटी म्हणतात, गोळा करा. पावडर करून वापरण्यासाठी ठेवा.

Powder पावडर

See Cūrṇa. कर्ण पहा

Pānaka पानक

Rasp the fruit (Āmra, Parūṣaka, Ciñcā etc) into small pieces and place in a stainless steel or glass or porcelain vessel, and add water sixteen times the weight of fruit. Mash fruit into pieces. Strain through coarse cloth and add desired drugs like Marica, Elā, Lavaṅga and Śarkarā.

फळांचे (आम्र, परूषक, सिन्का इत्यादी) लहान तुकडे करा आणि स्टेनलेस स्टील किंवा काचेच्या किंवा पोर्सिलेनच्या भांड्यात ठेवा आणि फळाच्या वजनाच्या सोळा पट पाणी घाला. फळांचे तुकडे करा. खडबडीत कापडातून गाळून घ्या आणि त्यात मारिका, एला, लवंगा आणि शरकरा सारखी इच्छित औषधे घाला.

Piṣṭī पिस्ती

Contuse fine powder of the Śuddha (pure) drug in a pestle and mortar with rose water or Candana Arka.

शुद्ध औषधाची बारीक पावडर एका मुसळात मिसळा आणि गुलाबपाणी किंवा चंदना अर्कासोबत मिसळा.

Muktā, Pravāla, Jaharamoharā, Hajratabera, Akīka and Hajrat Yahuda Piṣṭī.

मुक्ता, प्रवला, जहारमोहरा, हजरतबेरा, अकीका आणि हजरत याहुदा पिष्टी.

Wash the drug with hot water, dry and contuse with Gulāb Arka or Candana Arka.

औषध गरम पाण्याने धुवा, गुलाब अर्का किंवा कंदाना अर्काने वाळवा आणि वाळवा.

Paste पेस्ट करा

See Kalka. कालका पहा.

Poultice पोल्टिस

See Upanāhā. उपनाहा पहा.

Peyā पेया

The preparation containing more liquid and little solid is known as Peyā. Cook rice or barley in 6 times of water to get Peyā.

जास्त द्रव आणि कमी घन पदार्थ असलेल्या पदार्थाला पेया म्हणतात. पेया मिळविण्यासाठी तांदूळ किंवा बार्ली ६ पट पाण्यात शिजवा.

Phāṇṭa फांटा

Boil water four times the weight of drug in an earthen, tinned copper or other vessel, reduce by 1 part and then add bruised drug,

cover and cool down. Work drug to a pulp by hand, mix, filter through muslin into an earthen, glass or porcelain vessel.

मातीच्या, डब्यात ठेवलेल्या तांब्याच्या किंवा इतर भांड्यात औषधाच्या वजनाच्या चार पट पाणी उकळवा, त्यात १ भाग कमी करा आणि नंतर फोडलेले औषध घाला, झाकून ठेवा आणि थंड करा. औषध हाताने लगद्यावर मिसळा, मिसळा, मातीच्या, काचेच्या किंवा पोर्सिलेनच्या भांड्यात मलमलमधून गाळून घ्या.

If Jīraka, Śuddha Guggulu, Yavakṣāra, Saindhava, Śuddha Śilājatu, Bhṛṣṭa Hiṅgu, Trikaṭu etc. are required to be added to a Phāṇṭa the quantity of Dravyas should be 1 to 3 g. in any single dose. If Ghṛta, Dugdha, Guḍa, Gomūtra, Cūrṇa and Kalka etc. are to be added 3 to 12 g. should be added in one dose.

जर जिरक, शुद्ध गुग्गुलू, यवक्षर, सैंधव, शुद्ध शिलाजतु, भृष्ट हिंगु, त्रिकटु इत्यादी पदार्थ फांटमध्ये घालायचे असतील तर द्रव्यांचे प्रमाण एका डोसमध्ये १ ते ३ ग्रॅम असावे. जर घृत, दुग्ध, गुड, गोमूत्र, चूर्ण आणि कालक इत्यादी पदार्थ एका डोसमध्ये घालायचे असतील तर ३ ते १२ ग्रॅम द्यावे.

Bhāvanā भावना

When a solid drug is grinded continuously by adding liquid till it becomes dry, this process is known as Bhāvanā. To the Dravya, Cūrṇa etc. to be subjected to a Bhāvanā, add the juice or Kvātha or Śītakaṣāya of the desired drug to make it wet enough to be triturated in a pestle and mortar. Each such operation of wetting lasting for twenty four hours makes one Bhāvanā.

जेव्हा एखादे घन पदार्थ सतत द्रव घालून ते कोरडे होईपर्यंत बारीक केले जाते, तेव्हा या प्रक्रियेला भावना म्हणतात. द्रव्य, चूर्ण इत्यादी पदार्थांना भावनेच्या अधीन करण्यासाठी, इच्छित औषधाचा रस किंवा क्वथ किंवा शीतकशाय घाला जेणेकरून ते मुसळ आणि गाळात भिजवता येईल इतके ओले होईल. चोवीस तास ओले करण्याची अशी प्रत्येक प्रक्रिया एक भावना बनवते.

Bhasma भस्म

The minerals should not be used as such. First its impurities are removed by the process known as Śodhana. Thereafter, the drug is subjected to Māraṇa process by which it is reduced to such a state in which they can be absorbed in the body. Thus powdered drug is known as Bhasma.

खनिजे अशा प्रकारे वापरू नयेत. प्रथम त्यातील अशुद्धता शोधन प्रक्रियेद्वारे काढून टाकली जातात. त्यानंतर, औषध मारण प्रक्रियेद्वारे कमी केले जाते ज्यामुळे ते शरीरात शोषले जाऊ शकते अशा स्थितीत आणले जाते. म्हणून चूर्ण औषधाला भस्म म्हणतात.

Mūṣā: मुसा:

Contuse the drug with required Svarasa, Kvātha etc., make its pellet and dry. Keep it in an earthen saucer, close the mouth with another saucer, seal the joints with a cloth and wet clay plaster, and dry. It is known as Mūṣā.

आवश्यक ते स्वरस, क्वाथ इत्यादी औषधांसह औषध वापरा, त्याची गोळी बनवा आणि वाळवा. ते मातीच्या बशीत ठेवा, दुसऱ्या बशीने तोंड बंद करा, सांधे कापडाने आणि ओल्या मातीच्या मलमाने बंद करा आणि वाळवा. याला मुषा असे म्हणतात.

The various drugs require different degree of heat to prepare their Bhasma. For this purpose prescribed Agni (fire) is used, which is know as Puṭa and this whole process is called Puṭa Pāka. Commonly used Puṭa are as follows.

विविध औषधांना त्यांचा भस्म तयार करण्यासाठी वेगवेगळ्या प्रमाणात उष्णता लागते. यासाठी विहित अग्नि (अग्नी) वापरला जातो, ज्याला पुट म्हणून ओळखले जाते आणि या संपूर्ण प्रक्रियेला पुटपाक म्हणतात. सामान्यतः वापरले जाणारे पुट खालीलप्रमाणे आहेत.

Puṭa पुटा

Sūrya Puṭa or Raudra Puṭa सूर्यपुट किंवा रौद्र पुट

The drug is contused in the prescribed Svarasa and pellet exposed to heat of sun till dried.

हे औषध सुकेपर्यंत सूर्याच्या उष्णतेला उघड करून, निर्धारित स्वरसा आणि गोळ्यांमध्ये वापरले जाते.

Candra Puṭa कॅन्ड्रा पुटा

The drug (Dhātu, Upadhātu, Ratna, Uparatna) is contused in prescribed medium (Kvātha, Svarasa, Arka etc.) in moonlight till pellet is dried.

औषध (धातु, उपधातु, रत्न, उपरत्न) चंद्रप्रकाशात गोळी सुकेपर्यंत निर्धारित माध्यमात (क्वाथ, स्वरस, अर्क इ.) वापरले जाते.

Mahā Puṭa महापुता

Dig a round pit into the ground, which should be half Vyāma (about 115 cm.) deep with one Hasta (about 46 cm.) radius. Fill its half portion with the dried cow dung cakes. Place the Mūṣā on it and fill the remaining half also with dried cow dung cakes. Fire and allow to cool after complete burning of the fuel (Svāṅgaśīta). Thereafter, remove the saucer, open the joint and take out the drug carefully. Powder it and preserve for use.

जमिनीत एक गोल खड्डा खणून घ्या, जो अर्ध्या व्याम (सुमारे ११५ सेमी) खोल असावा आणि एक हस्त (सुमारे ४६ सेमी) त्रिज्याचा असावा. त्याचा अर्धा भाग वाळलेल्या शेणाच्या गोळ्यांनी भरा. त्यावर मुषा ठेवा आणि उर्वरित अर्धा भाग देखील वाळलेल्या शेणाच्या गोळ्यांनी भरा. इंधन (स्वांगशीत) पूर्णपणे जळल्यानंतर आग लावा आणि थंड होऊ द्या. त्यानंतर, बशी काढा, सांधे उघडा आणि औषध काळजीपूर्वक बाहेर काढा. त्याची पावडर करा आणि वापरासाठी ठेवा.

Gaja Puṭa गज पुटा

Dig a pit having 92 cm. length, breadth and depth in the ground. Fill it with dried cow dung cakes place the Mūṣā in the centre. Prepare the medicine in the same manner as described in Mahāpuṭa.

जमिनीत ९२ सेमी लांबी, रुंदी आणि खोली असलेला खड्डा खणून घ्या. तो वाळलेल्या शेणाच्या गोळ्यांनी भरा आणि मध्यभागी मूसा ठेवा. महापुतात वर्णन केल्याप्रमाणे औषध तयार करा.

Varāha Puṭa वराह पुटा

Dig a 46 cm. long, broad and deep (nearly half of the Gajapuṭa) pit in the ground. Fill it with cow dung cakes place the Mūṣā in the centre and fire. Prepare the medicine as in Mahāpuṭa.

जमिनीत ४६ सेमी लांब, रुंद आणि खोल (गजपुटाच्या जवळजवळ अर्धा भाग) खड्डा खणून घ्या. तो शेणाच्या गोळ्यांनी भरा, मध्यभागी मूसा ठेवा आणि आग लावा. महापुटाप्रमाणे औषध तयार करा.

Kukkuṭa Puṭa कुक्कुटा पुटा

Prepare a fire of Vanyopala (dried cowdung cakes) stocked in 42.5 cm. length and breadth over the ground to a height of 42.5 cm. with Mūṣā in the centre. Fire and prepare the drug as mentioned in Mahāpuṭa.

४२.५ सेमी लांबी आणि रुंदीचा साठा करून, जमिनीवर ४२.५ सेमी उंचीपर्यंत, मध्यभागी मुसा ठेवून, वन्योपाल (वाळलेल्या शेणाच्या गोठ्या) चे आगी तयार करा. महापुतात सांगितल्याप्रमाणे, आग लावा आणि औषध तयार करा.

Gorvara Puṭa or Bhāṇda Puṭa गोरवरा पुटा किंवा भांद पुटा

Mūṣā fried by placing in the centre of the vessel which is filled with cow dung dust (Gorvara) or husks of paddy is known as Gorvara Puṭa or Bhāṇḍa Puṭa respectively. Cool it, collect the medicine and powder.

भांड्याच्या मध्यभागी गोवरा किंवा भाताच्या सालाने भरलेले मुसा तळून त्याला अनुक्रमे गोवरा पुटा किंवा भांडा पुटा असे म्हणतात. ते थंड करा, औषध आणि पावडर गोळा करा.

Bālukā Puṭa बाळुका पुटा

Place the Mūṣā in the centre of a strong vessel which is filled with hot sand. Allow it to cool, collect the medicine and powder it.

गरम वाळूने भरलेल्या एका मजबूत भांड्याच्या मध्यभागी मुसा ठेवा. ते थंड होऊ द्या, औषध गोळा करा आणि त्याची पावडर करा.

Bhūdhara Puṭa भूधर पुटा

Dig a pit of suitable size. Fill it with 2.5 cm. deep layer of sand. Keep the Mūṣā on it and place 2.5 cm. thick layer around the Mūṣā. Fire with cow dung, allow to cool and prepare the medicine as descriebd in Mahāpuṭa.

योग्य आकाराचा खड्डा खणून घ्या. तो २.५ सेमी खोल वाळूचा थर भरा. त्यावर मुसा ठेवा आणि मुसाभोवती २.५ सेमी जाडीचा थर लावा. शेण घालून आग लावा, थंड होऊ द्या आणि महापुतात वर्णन केल्याप्रमाणे औषध तयार करा.

Lāvaka Puṭa लावक पुटा

Make a heap of cowdung to a height of 15 cm. In the centre keep the Mūṣā (see Mahāpuṭa) and fire. Allow to cool and collect the

medicine as described in Mahāpuṭa.

१५ सेमी उंचीचा शेणाचा ढीग करा. मध्यभागी मूसा (महापुट पहा) ठेवा आणि आग लावा. थंड होऊ द्या आणि महापुटात वर्णन केल्याप्रमाणे औषध गोळा करा.

Amṛtīkaraṇa अमृतीकरण

Some Bhasma require further Amṛtīkaraṇa as in the case of Tāmra. Amṛtīkaraṇa is a process in which the prepared Bhasma, with half of its weight of sulphur is ground in Nimbū Svarasa for three hours. It is made into a bolus, dried, placed inside a hollow made in Sūraṇa Kanda, wrapped with wet clay cloth, fried in a Gajapuṭa and allowed to cool. Thereafter, clay wrapping is removed and material powdered.

काही भस्मांना ताम्राच्या बाबतीत अधिक अमृतीकरण आवश्यक असते. अमृतीकरण ही एक प्रक्रिया आहे ज्यामध्ये तयार केलेले भस्म, त्याच्या अर्ध्या वजनाच्या सल्फरसह, निंबू स्वरसामध्ये तीन तासांसाठी दळले जाते. ते एका बोलसमध्ये बनवले जाते, वाळवले जाते, सुरण कांडात बनवलेल्या पोकळीत ठेवले जाते, ओल्या मातीच्या कापडाने गुंडाळले जाते, गजपुटात तळले जाते आणि थंड होऊ दिले जाते. त्यानंतर, मातीचे आवरण काढून टाकले जाते आणि त्याचे पदार्थ पावडर केले जातात.

Kūpīpakva कुपीपक्वा

Place the drug in a well cleaned and absolutely dry glass bottle wrapped with cloth and wet clay plaster, seven turns upto the neck. Place the bottle over a piece of mica to hold the bottle over the central hole in an earthen or iron receptacle. Cover the sides of the bottle upto the neck with sand and fire. Gradually heat till the required heat is obtained as prescribed for the drug in the texts and cool (consult Rasaratnasammuccaya or Rasataraṅgiṇī for detailed instructions.)

औषध एका चांगल्या स्वच्छ आणि पूर्णपणे कोरड्या काचेच्या बाटलीत ठेवा, कापड आणि ओल्या मातीच्या प्लास्टरने गुंडाळून, मानेपर्यंत सात वळणे घ्या. बाटलीला अभ्रकाच्या तुकड्यावर ठेवा जेणेकरून बाटली मध्यवर्ती छिद्रावर मातीच्या किंवा लोखंडी भांड्यात धरली जाईल. बाटलीच्या बाजू मानेपर्यंत वाळू आणि आगीने झाकून ठेवा. ग्रंथांमध्ये औषधासाठी सांगितल्याप्रमाणे आवश्यक उष्णता मिळेपर्यंत हळूहळू गरम करा आणि थंड करा (तपशीलवार सूचनांसाठी रसरत्नसमुच्चाय किंवा रसतरंगिणीचा सल्ला घ्या.)

Following are the charactersitics of the perfect Bhasma fit for human use:-

मानवी वापरासाठी परिपूर्ण भस्माची वैशिष्ट्ये खालीलप्रमाणे आहेत:-

Vāritara: The Bhasma which float on water on slow sprinkling and coalesce to a type of flotilla on which even a grain can be floated is known as Vāritara.

वरितर: जो भस्म हळूहळू शिंपडल्यावर पाण्यावर तरंगतो आणि एकत्र होऊन एका प्रकारच्या जहाजात बदलतो ज्यावर धान्यही तरंगू शकते त्याला वरितर म्हणतात.

Rekhāpūrṇatā: The Bhasma should be so fine so as to embed furrows of skin of the finger, making the finger prints.

रेखापूर्णता: भस्म इतके बारीक असले पाहिजे की बोटाच्या त्वचेचे चर त्यात बसतील आणि बोटांचे ठसे तयार होतील.

Niscandra: The Bhasma should not exhibit the luster of original metal.

निश्चंद्र: भस्म मूळ धातूची चमक दाखवू नये.

Apunarbhava: The Bhasma on trituration with Guḍa, Guñja, Taṅkaṇa, honey, ghee and subjected to Sampuṭa should not restore to its original condition.

अपुनर्भाव: गुड, गुंज, टंकण, मध, तूप आणि संपुट घालून केलेले भस्म त्याच्या मूळ स्थितीत परत येऊ नये.

Madya मद्या

Take three parts of the drug, four parts of Guḍa and eight parts of water. Ferment the ingredients in a closed vessel for twenty days as described in Sandhāna Kalpanā. Thereafter, distil off spirituous portion through a copper still.

औषधाचे तीन भाग, गुळाचे चार भाग आणि आठ भाग पाणी घ्या. संधान कल्पनामध्ये वर्णन केल्याप्रमाणे वीस दिवसांसाठी बंद भांड्यात घटक आंबवा. त्यानंतर, तांब्याच्या भांड्यातून मद्याचा भाग काढून टाका.

Malhara (Oinment) मल्हारा (मलम)

Warm oil, Ghṛta, resin etc., strain through a clean muslin, add finely powdered drugs and triturate to a homogenous non-gritty

consistency.

कोमट तेल, घृत, रेझिन इत्यादी स्वच्छ मलमलमधून गाळून घ्या, त्यात बारीक पावडर घाला आणि एकसंध, नॉन-क्रिटिक सुसंगततेसाठी बारीक करा.

Maṇḍa मांड

Prepare rice or coarsely pounded Yava with fourteen parts of its weight of water, decant and use the liquid portion as Maṇḍa.

तांदूळ किंवा बारीक वाटलेला यवा त्याच्या वजनाच्या चौदा भाग पाण्याने तयार करा, तो द्रव भाग काढून मांडा म्हणून वापरा.

Yavāgū यावागु

Yavāgū is of three types- Maṇḍa, Peyā or Vilepī. It is prepared by boiling rice with prescribed drugs, removing the supernatant liquid which is known as Maṇḍa. The liquid portion with a little quantity of Mudga or other Dvidala is known as Peyā. A Yavāgū with little of supernatant liquid and predominance of grain is calle Vilepī.

यवागु तीन प्रकारचे असते - मांडा, पेया किंवा विलेपी. तांदूळ उकळवून, त्यातील सुपरनेटंट द्रव काढून टाकून, ज्याला मांडा म्हणतात, ते तयार केले जाते. मुद्ग किंवा इतर द्विदल थोड्या प्रमाणात असलेल्या द्रव भागाला पेया म्हणतात. ज्या यवागुमध्ये सुपरनेटंट द्रव कमी आणि धान्याचे प्राबल्य असते त्याला विलेपी म्हणतात.

Kalkasiddha Yavāgū कालकासिद्ध यवागु

12 or 24 or 48 g. of the drugs depending upon their Vīrya added to a litre of water with one fourth weight of coarsely pounded rice of normally taken by the patient in his diet and cooked together.

रुग्णाच्या आहारात सामान्यतः घेतलेल्या जाणाऱ्या जाडसर किसलेल्या तांदळाच्या एक चतुर्थांश वजनाच्या एक लिटर पाण्यात त्यांच्या वीर्यानुसार १२, २४ किंवा ४८ ग्रॅम औषधे घालून एकत्र शिजवले जातात.

Yūṣa (soup) युषा (सूप)

Take 12 or 24 or 48 g. of the drug, depending upon its Tīkṣṇa, Madhya and Mṛdu Vīrya respectively and add to it 48 to 96 g. of Dvidala or Mudga, cook with 768 ml. of water reduce to half or quarter volume and strain. If Pippalī-fruit is to be added, add 6 g. of its powder.

तिक्ष्न, मध्य आणि मृदु वीर्य यानुसार अनुक्रमे १२ किंवा २४ किंवा ४८ ग्रॅम औषध घ्या आणि त्यात ४८ ते ९६ ग्रॅम द्विदल किंवा मुद्ग घाला, ७६८ मिली पाण्यात शिजवा आणि अर्धा किंवा चतुर्थांश पाणी कमी करा आणि गाळा. जर पिप्पली फळ घालायचे असेल तर त्याची ६ ग्रॅम पावडर घाला.

Lepa (A paste for external application) लेपा (बाह्य वापरासाठी पेस्ट)

A Lepa may be cold, hot or tepid; thin, moderately thick or thick. Lepa is prepared by bruising of the drugs in Svarasa, oil, water, Ghṛta, Dadhi, Dugdha, Kāñjī, etc. The quantity of the drugs to be used should be sufficient to render a paste capable of coating the affected surface or the part of body.

लेपा थंड, गरम किंवा कोमट असू शकतो; पातळ, मध्यम जाड किंवा जाड असू शकतो. लेपा स्वरसा, तेल, पाणी, घृत, दधी, दुग्ध, कांजी इत्यादी औषधांच्या फोडणीने तयार केला जातो. वापरायच्या औषधांचे प्रमाण इतके असावे की ते प्रभावित पृष्ठभागावर किंवा शरीराच्या भागावर लेप लावण्यास सक्षम असेल.

Lepa should be applied against the direction of the hair. Lepa is to be coated to the thickness of 1 cm., preferably in the day only. Lepa should be removed from the skin before it is absolutely dry, however, Lepa applied to swellings should be allowed to dry.

लेपा केसांच्या दिशेने लावावा. लेपा १ सेमी जाडीपर्यंत लेपित करावा, शक्यतो फक्त दिवसा. लेपा पूर्णपणे कोरडे होण्यापूर्वी त्वचेवरून काढून टाकावा, तथापि, सूजलेल्या ठिकाणी लावलेला लेपा सुकू द्यावा.

Vaṭī (Guṭikā, Modaka, Vaṭikā, Piṇḍa, Guḍa, Candrikā, Vartikā): वटी (गुटिका, मोदका, वाटीका, पिंड, गुडा, चन्द्रिका, वर्तिका):

Mix powdered drugs sieved through muslin in enough of water, Svarasa, Kvātha, Madhu, Guḍa or Guggulu or Drava to make it into a paste. Then prepare the Vaṭī (pills), Modaka, Piṇḍa etc. by the hand.

मलमलमधून गाळलेले चूर्ण पुरेसे पाणी, स्वरस, क्वाथ, मधु, गुड किंवा गुग्गुलू किंवा द्रावामध्ये मिसळून त्याची पेस्ट बनवा. नंतर वाटी (गोळ्या), मोदक, पिंड इत्यादी हाताने तयार करा.

To prepare pills, Śarkarā, Guḍa, Guggulu and Madhu, if to be added, should be taken in four, two or equal parts respectively.

गोळ्या तयार करण्यासाठी, जर त्यात शरकारा, गुड, गुग्गुलू आणि मधु हे घटक घालायचे असतील तर ते अनुक्रमे चार, दोन किंवा समान भागांमध्ये घ्यावेत.

Vilepī विलेपी

Prepare rice or Dvidala with four times of its weight of water, till little supernatant remains.

तांदूळ किंवा द्विदला त्याच्या वजनाच्या चौपट पाण्याने तयार करा, जोपर्यंत थोडेसे सुपरनॅटंट शिल्लक राहते.

Śatadhauta Ghṛta or Sahasra Dhauta Ghṛta शतधौत घरा किंवा सहस्र धौत घरा

Take Ghṛta cleaned of the scum, add cold water and Cūrṇa in a Kānsya or tinned vessel and decant water. Repeat the process a hundred times (Śatadhauta) or a thousand times (Sahasra Dhauta) as required.

घाण काढून स्वच्छ केलेला घृत घ्या, त्यात थंड पाणी आणि चूर्ण कंस्य किंवा डब्यात घाला आणि पाणी काढून टाका. ही प्रक्रिया शंभर वेळा (शतधौत) किंवा आवश्यकतेनुसार हजार वेळा (सहस्र धौत) करा.

Śaṅkha Drāva शंख द्राव

Take equal part of powder of Śuddha Śaṅkha, Pañca Lavaṇa, Sphaṭika, Narasāra, Kāsīsa, Taṅkaṇa, Yavakṣāra and Svarjikākṣāra in a glass still (Tiryaka Pātana Yantra). Distill it on low fire and collect the liquid in another bottle, which is known as Śaṅkha Drāva.

शुद्ध शंख, पंच लवण, स्फटिक, नरसार, काशीस, तंकण, यवक्षार आणि स्वर्जिकाक्षर यांचे चूर्ण समान प्रमाणात एका काचेच्या भांड्यात (तिर्यक पातन यंत्र) घ्या. ते मंद आचेवर गाळून घ्या आणि ते द्रव दुसऱ्या बाटलीत गोळा करा, ज्याला शंख द्राव म्हणतात.

Śarkarā शरकारा

To the Hima, Phāṇṭa, Ghṛta or Arka, add double its quantity of Śarkarā. Boil in low heat to a syrupy consistency, cool filter and add desired drugs to it.

हिमा, फण्ट, घृत किंवा अर्कामध्ये त्याच्या दुप्पट प्रमाणात शरकरा घाला. मंद आचेवर सरबत होईपर्यंत उकळवा, थंड करा आणि त्यात इच्छित औषधे घाला.

Śītakaṣāya (Hima) शीतकशाय (हिमा)

Place cleaned and washed drug in Yavakuṭa (cut to small pieces) form, in an earthen, glass or porcelain vessel. Add six times its weight of water, allow to macerate overnight. Next morning pulp with fingers and strain through washed muslin, use the liquid as Śīta Kaṣāya.

स्वच्छ आणि धुतलेले औषध यवकुटाच्या स्वरूपात (लहान तुकडे करून) मातीच्या, काचेच्या किंवा पोर्सिलेनच्या भांड्यात ठेवा. त्याच्या वजनाच्या सहापट पाणी घाला, रात्रभर भिजत ठेवा. दुसऱ्या दिवशी सकाळी बोटांनी लगदा घाला आणि धुतलेल्या मलमलमधून गाळून घ्या, तो द्रव शीतकषाय म्हणून वापरा.

Śodhana (Process of Purification) शोधन (शुद्धीकरणाची प्रक्रिया)

The processes adopted to eliminate or lessen the toxic or poisonous effect of the drugs, or to remove the impurities of the mineral drugs are collectivley known as Śodhana. The method of Śodhana of some of the common drugs are as follows.

औषधांचा विषारी किंवा विषारी परिणाम कमी करण्यासाठी किंवा कमी करण्यासाठी किंवा खनिज औषधांची अशुद्धता काढून टाकण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या प्रक्रियांना एकत्रितपणे शोधन म्हणतात. काही सामान्य औषधांच्या शोधन पद्धती खालीलप्रमाणे आहेत.

Akīka: अकीका:

Heat Akīka to red hot, then dip in rose water and repeat process 21 times.

अकीका लालसर गरम करा, नंतर गुलाब पाण्यात बुडवा आणि प्रक्रिया २१ वेळा पुन्हा करा.

Ahiphena: अहिफेना:

Mix Ahiphena filtered through fine cloth in four times of water and concentrate to a semisolid consistency over a mild fire. Give seven Bhāvanā of Ārdraka Svarasa.

बारीक कापडातून गाळलेले अहिफेना चार वेळा पाण्यात मिसळा आणि मंद आचेवर अर्धघन होईपर्यंत एकत्र करा. आंद्रक स्वरसाचे सात भान द्या.

Kharpara: खारपारा:

Heat Kharpara to red hot condition and cool in Bījapūra Svarasa or Takra or Kāñjī. Repeat the process seven times.

खारपारा लालसर गरम स्थितीत गरम करा आणि बीजपुरा स्वरसा किंवा तक्रा किंवा कांजीमध्ये थंड करा. ही प्रक्रिया सात वेळा करा.

Gandhaka: गंधक:

Melt Gandhaka in an iron saucepan dip in milk or Bhṛṅgarāja Svarasa. Draw off milk or Svarasa and again repeat the process six times.

एका लोखंडी भांड्यात गंधक वितळवून दूध किंवा भृंगराज स्वरसामध्ये बुडवा. दूध किंवा स्वरसा काढून टाका आणि पुन्हा ही प्रक्रिया सहा वेळा करा.

Gairika गायरिका

Mix milk to Gairika Cūrṇa after removal of stony parts and contuse till milk disappears. Repeat the process three times and dry in shade. Other method of its Śodhana is to heat Gairika Cūrṇa till moisture is removed.

दगडी भाग काढून टाकल्यानंतर, गायरिका चूर्णात दूध मिसळा आणि दूध निघून जाईपर्यंत ते गरम करा. ही प्रक्रिया तीन वेळा करा आणि सावलीत वाळवा. त्याच्या शोधाची दुसरी पद्धत म्हणजे गायरिका चूर्ण ओलावा निघून जाईपर्यंत गरम करणे.

Ghana Pāṣāna Cūrṇa (Magnetic pyrites) घाना पाषाण कुर्ण (चुंबकीय पायराइट्स)

Heat it to red hot and cool by dipping it in Svarasa or Kvātha of Ciñcā-leaf. Repeat the process 7 times.

ते लालसर गरम आणि थंड करण्यासाठी सिंचाच्या पानांच्या स्वरसा किंवा क्वाथमध्ये बुडवा. ही प्रक्रिया ७ वेळा पुन्हा करा.

Guggulu गुग्गुलु

Take coarse powder of 250 g. of Triphalā and 125 g. of Guḍūcī, and four litres of water, keep over night; next morning prepare a Kvātha by reducing to half. Boil the filtrate and dip in it 250 g. of Guggulu in a muslin bag suspended by a rod across the pan. During boiling drench the bag with Kvātha and by a ladle stir costantly. In about 10 to 12 such operations the entire Guggulu will go into solution in the Kvātha when bag is empty of Guggulu, remove and discard it. Decant suspernatant liquid leaving debris, if any. Concentrate the collected liquid and dry in shade.

२५० ग्रॅम त्रिफळा आणि १२५ ग्रॅम गुडूची आणि चार लिटर पाण्यात मिसळून रात्रभर ठेवा; दुसऱ्या दिवशी सकाळी अर्धा करून क्वाथ तयार करा. गाळलेले पाणी उकळवा आणि त्यात २५० ग्रॅम गुग्गुळू एका मलमलच्या पिशवीत एका तव्यावर रॉडने लटकवलेल्या पिशवीत बुडवा. उकळताना पिशवी क्वाथाने भिजवा आणि एका लाडूने नीट ढवळून घ्या. अशा सुमारे १० ते १२ कृतींमध्ये, जेव्हा पिशवी गुग्गुळू रिकामी होईल तेव्हा संपूर्ण गुग्गुळू क्वाथमध्ये द्रावणात जाईल, ते काढून टाका. जर काही असेल तर सस्पर्नेटंट द्रव काढून टाका. गोळा केलेले द्रव एकाग्र करा आणि सावलीत वाळवा.

Jaharamoharā जहारमोहरा

Heat Jaharamoharā to red hot, dip in Godugdha or Āmalakī Svarasa and repeat the process twenty one times.

जहरमोहरा लालसर गरम करा, त्यात गोदुग्ध किंवा आमलकी स्वरसा बुडवा आणि ही प्रक्रिया एकवीस वेळा पुन्हा करा.

Jayapāla Bīja जयपाल बिजा

Follow method given for Viṣamuṣṭī Bīja.

विषमुष्टी बीजासाठी दिलेल्या पद्धतीचे अनुसरण करा.

Taṅkaṇa टंकण

Fry Taṅkaṇa in the saucepan, turning frequently till flowers of Taṅkaṇa appear.

तव्यावर टंकण तळा, टंकणाची फुले येईपर्यंत वारंवार उलटत राहा.

Tuttha तुथा

Digest with cow’s urine or buffallow’s urine or goat’s urine in Dolā Yantra for nine hours.

डोला यंत्रात नऊ तास गाईचे मूत्र किंवा म्हशीचे मूत्र किंवा बकरीचे मूत्र घालून पचवा.

Dhattūra Bīja धत्तुरा बिजा

Digest, mature seeds of Dhattūra in cow’s milk for three hours in Dolāyantra over a mild fire. Wash with warm water and dry.

धत्तूराचे परिपक्व बिया गाईच्या दुधात तीन तास डोलायंत्रात मंद आचेवर भिजवा. कोमट पाण्याने धुवा आणि वाळवा.

Pārada पराड

Consult Rasataraṅgiṇī before actual Śodhana is undertaken. It is essential that Śodhana of Pārada is carried out meticulously according to texts. (i) Contuse Pārada with its equal weight of Sudhā (lime) for three days and sieve through two folds of cloth. (ii) Take decorticated Rasona equal to the weight of Pārada and add half its weight of Lavaṇa and make Kalka. Gradually add Kalka to Pārada till the Kalka becomes black. Remove Kalka, wash mercury with water carefully.

प्रत्यक्ष शोध घेण्यापूर्वी रसतरणगीणीचा सल्ला घ्या. ग्रंथांनुसार परागचे शोधन काळजीपूर्वक करणे आवश्यक आहे. (i) पराग त्याच्या समान वजनाच्या सुधा (चुना) ने तीन दिवस ओता आणि कापडाच्या दोन पटांमधून चाळून घ्या. (ii) परागच्या वजनाइतके सजवलेले रसोन घ्या आणि त्याच्या अर्ध्या वजनाचे लवण घाला आणि कालका बनवा. कालका काळा होईपर्यंत हळूहळू पारा मध्ये कालका घाला. कालका काढून टाका, पारा पाण्याने काळजीपूर्वक धुवा.

Pravāla प्रवाल

Wash, cleaned mature piece of Pravāla with hot water and dry. Powder in a Sumāka pestle and mortar to fine powder and contuse with Nimbū Svarasa for two days. Again contuse with Gulāb Arka or Candana Arka and dry in shade.

प्रवालाचा परिपक्व तुकडा गरम पाण्याने धुवा आणि वाळवा. सुमाक मुसळ आणि गाळणीत बारीक पावडर करा आणि निंबू स्वरसासोबत दोन दिवस मिसळा. पुन्हा गुलाब अर्का किंवा कांदन अर्कासोबत मिसळा आणि सावलीत वाळवा.

Bhallātaka भल्लाटक

Soak Bhallātaka in Gomūtra for twenty four hours, wash thoroughly; thereafter, soak in Godugdha and wash with water. Repeat the process with Godugdha three times. Cut stalk portion and ground well in sifted brick powder. Wash in water.

भल्लाटक गोमुत्रात चोवीस तास भिजवा, चांगले धुवा; त्यानंतर गोदुग्धात भिजवा आणि पाण्याने धुवा. गोदुग्धाने ही प्रक्रिया तीन वेळा करा. देठाचा भाग कापून चाळलेल्या विटांच्या पावडरमध्ये चांगले दळून घ्या. पाण्यात धुवा.

Bhāṅga भांग

(i) Wrap leaves of Bhāṅga in muslin to make a bag, wash with water repeatedly till green colouration to the washings ceases. Thereafter, dry material within muslin bag by spreading in thin layer. (ii) Tie the drug into a Poṭṭalikā and wash in water till green colour ceases to come in water, unpack Poṭṭalika (cloth bag) and dry in shade.

(i) भांगाची पाने मलमलमध्ये गुंडाळून पिशवी बनवा, हिरवा रंग येईपर्यंत पाण्याने वारंवार धुवा. त्यानंतर, मलमलच्या पिशवीत पातळ थरात पसरवून वाळवा. (ii) औषध पोटलिकेत बांधा आणि हिरवा रंग येईपर्यंत पाण्यात धुवा, पोटलिकेची (कापडीची पिशवी) उघडा आणि सावलीत वाळवा.

Manaḥaśilā मनहशिला

Reduce it to powder and give seven Bhāvanā of Ārdraka svarasa.

त्याचे चूर्ण करा आणि आंद्रक स्वरसाचे सात भावना द्या.

Muktā मुक्ता

Digest with Svarasa of Jayantī leaf in Dolā Yantra for three hours. Wash with warm water, dry and contuse in Nimbū Svarasa and dry.

जयंतीच्या पानांचा स्वरस डोला यंत्रात घालून तीन तास पचवा. कोमट पाण्याने धुवा, निंबू स्वरसात वाळवा आणि वाळवा.

Muktā Śukti मुक्ता शुक्ति

(i) Wash Muktā-Śukti thoroughly with boiling hot water. Dip washed material in a solution of three parts of water and one part of Nimbū Svarasa and boil for three hours in an earthen pot. Remove solid contents and dry. (ii) Wash the drug with warm water, place in an earthen pot, cover the drug with water and add Nimbū Svarasa one quarter of the quantity of water, boil for an hour, cool and decant water. Clean pieces of Śukti of froth and debris, dry and powder.

(i) मुक्ता-शुक्ति उकळत्या गरम पाण्याने पूर्णपणे धुवा. धुतलेले पदार्थ तीन भाग पाणी आणि एक भाग निंबू स्वरसाच्या द्रावणात बुडवा आणि मातीच्या भांड्यात तीन तास उकळवा. घन पदार्थ काढून वाळवा. (ii) औषध कोमट पाण्याने धुवा, मातीच्या भांड्यात ठेवा, औषध पाण्याने झाकून ठेवा आणि निंबू स्वरस एक चतुर्थांश पाणी घाला, एक तास उकळवा, थंड आणि पाण्याने स्वच्छ करा. शुक्तिचे तुकडे फेस आणि कचरा काढून वाळवा आणि पावडर काढून टाका.

Rasāñjana रसंजन

Reduce to powder and triturate in the Svarasa of Bhṛṅgarāja whole plant for seven days (seven Bhāvanā).

संपूर्ण भृंगराज वनस्पतीचे चूर्ण करा आणि स्वरसामध्ये सात दिवस (सात भावना) भिजवा.

Lāṅgalī लांगली

Reduce the drug to small pieces, soak in Gomūtra for twenty four hours, remove from Gomūtra and dry in shade.

औषधाचे लहान तुकडे करा, गोमात्रात चोवीस तास भिजवा, गोमात्रातून काढून सावलीत वाळवा.

Vatsanābha वत्सनाभ

Reduce Vatsanābha to small pieces and soak in Gomūtra for three days in a closed vessel changing the Gomūtra after every twenty four hours. Remove Gomūtra, wash Vatsanābha with water, digest with cow’s milk in Dolā Yantra for three hours and thereafter dry.

वत्सनाभाचे लहान तुकडे करा आणि दर चोवीस तासांनी गोमूत्र बदलत बंद भांड्यात तीन दिवस गोमूत्रात भिजवा. गोमूत्र काढा, वत्सनाभ पाण्याने धुवा, डोला यंत्रात गाईच्या दुधाने तीन तास पचवा आणि नंतर वाळवा.

Vidhārā Bīja विधरा बीजा

Soak seeds in Apāmārga Svarasa or salt water and dry in sun.

बियाणे अपमार्ग स्वरसा किंवा मिठाच्या पाण्यात भिजवा आणि उन्हात वाळवा.

Viṣamuṣṭī Bīja विशमुष्टी बीजा

Reduce the drug to small pieces and soak in Gomūtra in closed vessel for seven days, change Gomūtra every twenty four hours for seven days. Remove the skin of the seeds as well as cotyledonous coat, prepare shreds and dry.

औषधाचे लहान तुकडे करा आणि गोमात्र बंद भांड्यात सात दिवस भिजवा, दर चोवीस तासांनी सात दिवस गोमात्र बदला. बियांची साल तसेच कोटिलेडोनस लेप काढून टाका, तुकडे तयार करा आणि वाळवा.

Vyomāśma: व्योमाश्म:

Digest the drug in cow’s milk in Dolā Yantra for three days.

डोला यंत्रात गाईच्या दुधात औषध तीन दिवस पचवा.

Snuhī Dugdha: स्नुही दुग्ध:

To 50 ml. of Snuhī-latex, add 12 ml. Svarasa of Ciñcā fruit, mix well and filter through cloth. Dry the liquid portion in sun and use the sediment.

५० मिली स्नुही-लेटेक्समध्ये, १२ मिली सिन्का फळाचा स्वरसा घाला, चांगले मिसळा आणि कापडातून गाळून घ्या. द्रव भाग उन्हात वाळवा आणि गाळ वापरा.

Sphaṭika स्फटिक

Fry Sphaṭika in the saucepan turning frequently till flowers of Sphaṭika appear.

स्फटिकाची फुले येईपर्यंत सॉसपॅनमध्ये वारंवार उलटे फिरवत स्फटिक भाजा.

Haratāla हरताला

Reduce the drug to small pieces, digest with Svarasa of Kuṣmāṇḍa fruit, or lime in Dolā Yantra for six hours over a mild fire.

औषधाचे लहान तुकडे करा, कुष्मांड फळाच्या स्वरसासोबत किंवा डोला यंत्रात चुना घालून सहा तास मंद आचेवर पचवा.

Hiṅgu हिंगु

Boil Ghṛta in a saucepan add clean dried latex of Hiṅgu till fried to a brown color.

एका सॉसपॅनमध्ये घृत उकळवा आणि त्यात हिंगूचे स्वच्छ वाळलेले लेटेक घाला, ते तपकिरी रंग येईपर्यंत तळून घ्या.

Hiṅgula हिंगुला

Give seven Bhāvanā to the drug with Ārdraka Svarasa or Nimbū Svarasa or milk of sheep.

आंद्रक स्वरसा किंवा निंबू स्वरसा किंवा मेंढीच्या दुधासह सात भवना औषधाला द्या.

Śveta Parpaṭī or Vajrakṣāra श्वेता परपत्ती किंवा वज्रक्षर

Heat pure Śaṅkha-480 g., Sphaṭika-60 g. and Narasāra-30 g. in an earthen pot, when liquid, spread uniformly on the top of a plantain leaf (unbroken) placed over a matting of Gomaya, quickly covered by another leaf of plantain (unbroken) allow to cool between the leaves.

शुद्ध शंख-४८० ग्रॅम, स्फटिक-६० ग्रॅम आणि नरसर-३० ग्रॅम मातीच्या भांड्यात गरम करा, जेव्हा ते द्रवरूप असेल तेव्हा गोमयाच्या चटईवर ठेवलेल्या केळीच्या पानाच्या (अखंड) वर एकसारखे पसरवा, नंतर लगेच केळीच्या दुसऱ्या पानाने (अखंड) झाकून पानांच्या मध्ये थंड होऊ द्या.

Ṣaḍaṅgapānīya (Bheṣaja Siddha Pānīya): षडांगपाणिय (भेसज सिद्ध पणिया):

Take 12 g. of Yavakuṭa drug in 750 ml. of water, boil in low heat reduce to half its weight, cool, strain through washed muslin.

१२ ग्रॅम यवकुट औषध ७५० मिली पाण्यात घ्या, कमी आचेवर उकळवा आणि त्याचे वजन अर्धे करा, थंड करा, धुतलेल्या मलमलमधून गाळा.

Satva सत्व

Rasp the green vegetable drug into small pieces and powder well with a stone or wedged pestle and mortar. Transfer it to an enamelled utensil, add four times of its weight of water, mix and agitate briskly. Strain into another vessel, cover and allow to settle over night. Decant supernatant liquid, collect settled mass in a dry shallow vessel, cover it well and dry in shade.

हिरव्या भाज्यांचे औषध लहान तुकडे करा आणि दगड किंवा वेज केलेल्या मुसळ आणि गाळाने चांगले पावडर करा. ते एका मुलामा चढवलेल्या भांड्यात घाला, त्याच्या वजनाच्या चार पट पाणी घाला, मिसळा आणि वेगाने हलवा. दुसऱ्या भांड्यात गाळून घ्या, झाकून ठेवा आणि रात्रभर स्थिर होऊ द्या. सुपरनॅटंट द्रव काढून टाका, कोरड्या उथळ भांड्यात स्थिर झालेले वस्तुमान गोळा करा, ते चांगले झाकून ठेवा आणि सावलीत वाळवा.

Sandhāna Kalpanā (Fermentation process) संधना कल्पना (किण्वन प्रक्रिया)

Take an earthen pot or wooden barrel which is cleaned, fumigated by Dhūpa and coated inside with Ghṛta. Add to it water or Kvātha and dissolve in it the required quantity of Guḍa or Śarkarā or Madhu. Thereafter, add the Yavakuṭa (coarsely powdered) drugs in required quantity. Close the mouth of the vessel and allow the fermentation to proceed for one month in a warm place.

एक मातीचे भांडे किंवा लाकडी पिंप घ्या जे धुपाने स्वच्छ करून आत घृताने लेपित करा. त्यात पाणी किंवा क्वाथ घाला आणि त्यात आवश्यक प्रमाणात गुड, शरकरा किंवा मधु विरघळवा. त्यानंतर, आवश्यक प्रमाणात यवकुट (जाडसर पावडर) औषधे घाला. भांड्याचे तोंड बंद करा आणि उबदार जागी एक महिना आंबायला ठेवा.

Generally for every 12.30 litres of liquid 4.8 kg. of Guḍa or Śarkarā or Madhu is required. In case of Drākṣā, Madhūka or Kharjūra which have high saccharine contents in themselves are to be added in Ariṣṭa or Āsava, then 3.6 kg. of Guḍa, Śarkarā or Madhu need only be used for every 12.30 litre of liquid. After fermentation drain off supernatant liquid in a vessel, filter it and fill in sterillised bottles up to the three fourth of its capacity and stopper it.

साधारणपणे प्रत्येक १२.३० लिटर द्रवासाठी ४.८ किलो गुड किंवा शरकरा किंवा मधु आवश्यक असते. जर द्राक्ष, मधुक किंवा खर्जूरामध्ये सॅकरिनचे प्रमाण जास्त असेल तर

ते अरिष्ट किंवा आसवामध्ये घालावे, तर प्रत्येक १२.३० लिटर द्रवासाठी फक्त ३.६ किलो गुड, शरकरा किंवा मधु वापरावे. किण्वनानंतर एका भांड्यात सुपरनॅटंट द्रव काढून टाका, ते गाळून घ्या आणि त्याच्या क्षमतेच्या तीन-चतुर्थांश स्टेरिलाइज्ड बाटल्यांमध्ये भरा आणि ते बंद करा.

If Sandhāna is done by making the Kvātha of the drug then it is known as Ariṣṭa, but when the Sandhāna is done by adding the drugs directly to water, then it is known as Āsava.

जर संधान औषधाचे क्वाथ बनवून केले तर त्याला अरिष्ट म्हणतात, परंतु जेव्हा संधान औषधे थेट पाण्यात घालून केले जाते तेव्हा त्याला आसव म्हणतात.

Siktha Taila (Malhara) सिकथा तैला (मल्हारा)

Take 6 parts of Tila Taila if the Malhara (ointment) is required in summer and take 5 parts of Tila Taila if it is required in winter and add to it 1 part of Madhucchiṣṭa (wax). Melt by warming, mix well and cool.

उन्हाळ्यात मल्हार (मलम) आवश्यक असल्यास तिला तैलाचे ६ भाग घ्या आणि हिवाळ्यात आवश्यक असल्यास तिला तैलाचे ५ भाग घ्या आणि त्यात १ भाग मधुचिष्ट (मेण) घाला. गरम करून वितळवा, चांगले मिसळा आणि थंड करा.

Sneha Pāka (Ghṛta and Taila Pāka) स्नेहा पाक (घ्रता आणि तैल पाक)

1.Prepare Kvātha from 1 part of the drugs in 16 parts of water and reducing it to one fourth. Add to the filtrate of the Kvātha equal weight of Ghṛta or Taila. Boil and reduce to its half the volume or till no water remains in the mixture. Cool it and preserve for use.

१. औषधांचा १ भाग १६ भाग पाण्यात मिसळून एक चतुर्थांश कमी करून क्वाथ तयार करा. क्वाथच्या गाळणीत घृत किंवा तैलाचे समान वजन घाला. उकळवा आणि त्याचे प्रमाण अर्धे होईपर्यंत किंवा मिश्रणात पाणी शिल्लक राहेपर्यंत कमी करा. ते थंड करा आणि वापरण्यासाठी ठेवा.

2.Take 1 part of Kalka of green vegetable or prepare Kalka from 1 part of the powdered dry drugs in little quantity of water. Add of it 4 parts of Ghṛta or Taila and 16 parts of water. Boil it till Ghṛta or Taila only remains. Cool it and preserve for use.

२. हिरव्या भाज्यांचा १ भाग कलका घ्या किंवा थोड्या प्रमाणात कोरड्या औषधांच्या पावडरचा १ भाग कालका तयार करा. त्यात ४ भाग घृत किंवा तैला आणि १६ भाग पाणी घाला. घृत किंवा तैला फक्त शिल्लक राहेपर्यंत उकळवा. थंड करा आणि वापरण्यासाठी ठेवा.

3.In case Ghṛta is to be Siddha with hard drugs, first Kvātha of the drugs should be made then Ghṛta is to be prepared as mentioned above in the first method.

३. जर घृत हे कठोर औषधांसह सिद्ध करायचे असेल तर प्रथम औषधांचा क्वाथ बनवावा आणि नंतर पहिल्या पद्धतीत वर सांगितल्याप्रमाणे घृत तयार करावा.

4.Sneha to be Siddha from a Svarasa should be prepared by the above process by taking 8 parts of Svarasa and 1 part of Ghṛta or Taila.

४. स्वरसापासून सिद्ध होण्यासाठी स्नेह तयार करण्यासाठी ८ भाग स्वरस आणि १ भाग घृत किंवा तैल घेऊन वरील प्रक्रियेचा वापर करावा.

5.A well prepared Sneha should not give splashing noise of water on dripping it on fire, Kalka should separate from the Sneha, and Ghṛta should not cause any froth on Pāka while a Taila should be frothy on Pāka.

५. चांगल्या प्रकारे तयार केलेल्या स्नेहाने आगीवर पाणी टाकल्यावर पाण्याचा शिडकावा होऊ नये, कालका स्नेहापासून वेगळा झाला पाहिजे आणि घृतामुळे पाकावर फेस येऊ नये तर तैल पाकावर फेसयुक्त असावा.

Sphaṭika Drava स्फटिक द्रावा

Add to 12 g. of Sphaṭika, 600 ml. of water in a bottle, stopper it and shake it after 15 minutes till Sphaṭika is dissolved. Filter through a washed muslin and use the filtrate.

एका बाटलीत १२ ग्रॅम स्फटिकामध्ये ६०० मिली पाणी घाला, ते बंद करा आणि १५ मिनिटांनी स्फटिक विरघळेपर्यंत हलवा. धुतलेल्या मलमलमधून गाळून घ्या आणि गाळणीचा वापर करा.

Svarasa (Juice, Fresh juice) स्वरस (रस, ताजा रस)

1. For Green Drug: Collect green drug free from insects and infects, from a clean locality. Wash it with water, drain off excess water, cut into small pieces and grind slightly. Squeeze through a washed muslin and collect the liquid in a glass or porcelain vessel.

१. हिरव्या औषधासाठी: स्वच्छ परिसरातून कीटक आणि संसर्गमुक्त हिरवे औषध गोळा करा. ते पाण्याने धुवा, जास्तीचे पाणी काढून टाका, त्याचे लहान तुकडे करा आणि

थोडेसे बारीक करा. धुतलेल्या मलमलमधून पिळून घ्या आणि ते द्रव एका काचेच्या किंवा पोर्सिलेन भांड्यात गोळा करा.

2. For Dried Drug: Obtain clean dry powder of the drug, add equal or double of its weight of water depending upon the nature of the drug and allow to macerate for twenty four hours in an earthen pot, glass or porcelain vessel. Thereafter, strain through a washed muslin into another earthen, glass or porcelain vessel.

२. वाळलेल्या औषधासाठी: औषधाची स्वच्छ कोरडी पावडर मिळवा, औषधाच्या स्वरूपानुसार त्याच्या वजनाच्या समान किंवा दुप्पट पाणी घाला आणि मातीच्या भांड्यात, काचेच्या किंवा पोर्सिलेन भांड्यात चोवीस तास मॅसेरेट होऊ द्या. त्यानंतर, धुतलेल्या मलमलमधून दुसऱ्या मातीच्या, काचेच्या किंवा पोर्सिलेन भांड्यात गाळून घ्या.

3. Puṭapāka Svarasa: Bruise green drug in a mortar with pestle and make into a ball. Wrap it with leaves of Kamala or Vaṭa or Jambū or Eraṇḍa or Gambhārī and tie with a thread. Coat the threaded ball with a paste of wheat flour prepared in water and then apply a coating of wet clay to a thickness of two fingers. Fire the ball in Vanyopala (cow dung cakes) till clay burns to brown. Cool it, remove clay and unwrap thread and leaves used in wrapping. Press soaked material through a washed muslin and collect the juice in an earthen, glass or porcelain vessel.

३. पुटपाक स्वरस: हिरव्या औषधाला एका मोर्टारमध्ये मुसळाने घासून त्याचा गोळा बनवा. कमला किंवा वात किंवा जांबू किंवा एरंड किंवा गंभीरीच्या पानांनी ते गुंडाळा आणि दोरीने बांधा. दोरीच्या बॉलवर पाण्यात तयार केलेल्या गव्हाच्या पिठाची पेस्ट लेप करा आणि नंतर ओल्या मातीचा लेप दोन बोटांच्या जाडीपर्यंत लावा. गोळे वन्योपालामध्ये (गाईच्या शेणाच्या गोळ्या) जळून तपकिरी होईपर्यंत पेटवा. ते थंड करा, माती काढा आणि गुंडाळण्यासाठी वापरलेला धागा आणि पाने उघडा. भिजवलेले साहित्य धुतलेल्या मलमलमधून दाबा आणि मातीच्या, काचेच्या किंवा पोर्सिलेनच्या भांड्यात रस गोळा करा.

Madhu, Śarkarā, Guḍa, Jīraka, Yavakṣāra, Saindhava, Ghṛta, Taila or any Cūrṇa, if to be added to the Svarasa in one dose then the quantity of these drugs should be 3 to 18 g.

मधु, शरकरा, गुड, जिरक, यवक्षर, सैंधव, घृत, तैल किंवा कोणतेही चूर्ण, जर स्वरसामध्ये एकाच डोसमध्ये घालायचे असेल तर या औषधांचे प्रमाण ३ ते १८ ग्रॅम असावे.

Hima हिमा

See Śīta – Kaṣāya. शीत – काषाय पहा.

Posology पोझोलॉजी

Even general rule regarding the doses of medicines will have exceptions. Various circumstances tend to modify the operation of medicines. Some of these are connected with the original conformations of the bodies, other with the age and the sex of the individual, some with the locality and circumstances in which he is placed as influencing a system by climate, temperament, diet and regimen, others again with the state of society, its customs, superstitions and even political relations and lastly some with the conditions of the mind displayed in the moral and intellectual endowments.

औषधांच्या डोसच्या बाबतीत सामान्य नियमालाही अपवाद असतील. विविध परिस्थिती औषधांच्या कार्यात बदल घडवून आणतात. यापैकी काही परिस्थिती शरीराच्या मूळ स्वरूपाशी संबंधित असतात, तर काही व्यक्तीचे वय आणि लिंग, काही परिस्थिती ज्या ठिकाणी आणि परिस्थितीत हवामान, स्वभाव, आहार आणि पथ्ये यांच्याद्वारे एखाद्या प्रणालीवर प्रभाव पाडतात त्या परिस्थितीशी संबंधित असतात, तर काही समाजाची स्थिती, त्याच्या चालीरीती, अंधश्रद्धा आणि अगदी राजकीय संबंधांशी संबंधित असतात आणि शेवटी काही नैतिक आणि बौद्धिक देणग्यांमध्ये प्रदर्शित होणाऱ्या मनाच्या परिस्थितीशी संबंधित असतात.

In prescribing medicines, therefore, age, sex, strength, weight, diet, profession, climate, duration of the disease, state of the stomach, idiosyncrasy and habits of life should be kept in view. Women generally require smaller doses than men and the state of underlying functions can not be over-looked.

म्हणून, औषधे लिहून देताना, वय, लिंग, शक्ती, वजन, आहार, व्यवसाय, हवामान, रोगाचा कालावधी, पोटाची स्थिती, वैयक्तिक वैशिष्ट्ये आणि जीवनशैलीच्या सवयी लक्षात घेतल्या पाहिजेत. महिलांना सामान्यतः पुरुषांपेक्षा कमी डोसची आवश्यकता असते आणि अंतर्निहित कार्यांची स्थिती दुर्लक्षित करता येत नाही.

Temperament: Stimulants and purgatives readily affect to the more fragmetic. Thus, stimulating medicines have to be prescribed with caution on such persons while on the contrary in the melancholic the same class of medicines required to be freely prescribed in much greater frequency as compared to that admissible to other temperaments.

स्वभाव: उत्तेजक आणि क्षोभक औषधे अधिक सुगंधी असलेल्यांवर सहजपणे परिणाम करतात. अशा प्रकारे, अशा व्यक्तींना उत्तेजक औषधे सावधगिरीने लिहून द्यावी लागतात, तर उलट उदासीन व्यक्तींमध्ये त्याच श्रेणीची औषधे इतर स्वभावांच्या तुलनेत जास्त वारंवारतेने मुक्तपणे लिहून द्यावी लागतात.

Habits: Generally frequent repetition tend to habituate a patient with the result that the medicines become less effective.

सवयी: सामान्यतः वारंवार औषधांची पुनरावृत्ती केल्याने रुग्णाला सवय होते आणि परिणामी औषधे कमी प्रभावी होतात.

Climate: Climate modifies the medicines viz. (i) through changes brought about in the animal frame and (ii) by the changes the vegetable medicines undergo due to the climate.

हवामान: हवामान औषधांमध्ये बदल घडवून आणते उदा. (i) प्राण्यांच्या रचनेत होणाऱ्या बदलांद्वारे आणि (ii) हवामानामुळे वनस्पती औषधांमध्ये होणाऱ्या बदलांद्वारे.

Prakṛti: Constitutional (Prakṛti) peculiarities cannot be ignored in determining the frequency of doses of medicines. Some physicians believe the regulation of frequency of doses is best done by giving a dose second time when the effect of the first dose is found gradually going down, while others opine that the dose should be maintained till health is restored.

प्रकृती: औषधांच्या डोसची वारंवारता निश्चित करताना संवैधानिक (प्रकृती) वैशिष्ट्ये दुर्लक्षित करता येणार नाहीत. काही डॉक्टरांचा असा विश्वास आहे की पहिल्या डोसचा परिणाम हळूहळू कमी होत असताना दुसऱ्यांदा डोस देऊन डोसच्या वारंवारतेचे नियमन करणे चांगले आहे, तर काहींचे मत आहे की आरोग्य पुनर्संचयित होईपर्यंत डोस राखला पाहिजे.

The doses prescribed in the ancient texts like Caraka Saṁhitā appear to be high in the present circumstances. It is on account of these factors that no clear cut directions are available so as to form a rule determination of doses and frequency of medication. The position is still more delicate in relation to the dose for the young.

चरक संहिता सारख्या प्राचीन ग्रंथांमध्ये सांगितलेले डोस सध्याच्या परिस्थितीत जास्त असल्याचे दिसून येते. या घटकांमुळेच डोस आणि औषधांच्या वारंवारतेचे नियम निश्चित करण्यासाठी कोणतेही स्पष्ट निर्देश उपलब्ध नाहीत. लहान मुलांसाठी डोसच्या बाबतीत स्थिती अजूनही अधिक नाजूक आहे.

Doses for Children मुलांसाठी डोस

Kāśyapa Saṁhitā is the most dependable treatise on posology of the children. Kāśyapa recommends that for vegetable drugs the dose for the new born should be equal to the weight of the fruit of Viḍaṅga, which should be raised month to month by addition of the weight of a Viḍaṅga in the initial dose till the dose attains the weight of an Āmalakī at the age of fifteen years.

काश्यप संहिता हा मुलांच्या डोसवरील सर्वात विश्वासार्ह ग्रंथ आहे. काश्यप शिफारस करतात की नवजात बाळासाठी वनस्पती औषधांचा डोस विडंगाच्या फळाच्या वजनाइतका असावा, जो पंधरा वर्षांच्या वयात अमलकीच्या वजनापर्यंत पोहोचेपर्यंत सुरुवातीच्या डोसमध्ये विडंगाचे वजन वाढवून दरमहा वाढवावा.

Suśruta has recommended the determination of doses according to the infant. The infant upto the age of one year is considered solely dependable on milk when the dose recommended is the weight carried by the fore-finger and the index finger to the depth of the first Parva. For infants partly milk fed and parlty cereal fed (about the age of two years) the dose should be equal to the fruit of Badara.

सुश्रुत यांनी बाळाच्या वयानुसार डोस निश्चित करण्याची शिफारस केली आहे. पहिल्या पर्वाच्या खोलीपर्यंत तर्जनी आणि तर्जनीद्वारे वाहून नेल्या जाणाऱ्या वजनाच्या प्रमाणात शिफारस केलेली डोस एक वर्षापर्यंतच्या बाळाला पूर्णपणे दुधावर अवलंबून मानले जाते. अर्धवट दूध पाजलेल्या आणि अर्धवट धान्य (सुमारे दोन वर्षांच्या) बाळांना बदराच्या फळाइतके डोस द्यावे.

Thus it could be seen that the doses recommended are impracticable in modern times. Considereing these factors, the doses for different classes of Āyurvedic preparations have been adopted in this book on the basis of tradition and wherever any difference of opinion and variations were observed the posology of Bhaiṣajya Ratnāvalī has been followed. However, for the sake of convenience a posological table (Table-3) has been compiled taking into account all the above factors with a view to provide clear cut and simple directions for determintiaon of dose at different ages for the children.

अशाप्रकारे असे दिसून येते की आधुनिक काळात शिफारस केलेले डोस अव्यवहार्य आहेत. या घटकांचा विचार करून, या पुस्तकात परंपरेच्या आधारे आयुर्वेदिक तयारीच्या विविध वर्गांसाठी डोस स्वीकारण्यात आले आहेत आणि जिथे जिथे मतभेद आणि फरक आढळून आले तिथे भैष्य रत्नावलीच्या डोसचे अनुसरण करण्यात आले आहे. तथापि, सोयीसाठी मुलांसाठी वेगवेगळ्या वयोगटातील डोस निश्चित करण्यासाठी स्पष्ट आणि सोप्या सूचना देण्यासाठी वरील सर्व घटकांचा विचार करून डोस तक्ता (सारणी-३) संकलित करण्यात आला आहे.

Table 3 तक्ता ३

DOSAGES FOR CHILDREN मुलांसाठी डोस

Form of medicine Per day dose according to the age of patients

1 month 1 to 5 years 6 to 15 years Adults

Svarasa 1-3 drop 5-15 drop 2-5 ml. 7-14 ml.

Kalka 130 mg. 1-2 g. 2-5 g. 6-12 g.

Cūrṇa 130 mg. 1-2 g. 2-3 g. 3-6 g.

Kvātha 1-5 drop 5-15 drop 2-5 ml. 14-28 ml.

Śītakaṣāya (Hima) 1-5 drop 5-15 drop 2-5 ml. 14-28 ml.

Vaṭī 16-30 mg. 30-130 mg. 130-250 mg. 250-500 mg.

Bhasma of Metals 8-16 mg. 30-130 mg. 130-250 mg. 250-500 mg.

Āsava /Ariṣṭa 1-5 drop 5-15 drop 2-5 ml. 14-28 ml.

Avaleha 120 mg. 1-2 g. 2-5 g. 12-24 g.

Pānaka 1-5 drop 5-15 drop 2-5 ml. 14-28 ml.

Ghṛta 1-5 drop 5-15 drop 2-5 g. 12-24 g.

Siddha Dugdha etc. 5-10 drop 1-20 ml. 100-200 ml. 100-250 ml.

Śuddha Taṅkaṇa or Sphaṭika or Gairika 65-130 mg. 130-250 mg. 250-500 mg. 500 mg -1g.

औषधाचे स्वरूप रुग्णांच्या वयानुसार दररोज डोस

१ महिना १ ते ५ वर्षे ६ ते १५ वर्षे प्रौढ

स्वरसा १-३ थेंब ५-१५ थेंब २-५ मिली. ७-१४ मिली.

कालका १३० मिग्रॅ. १-२ ग्रॅम. २-५ ग्रॅम. ६-१२ ग्रॅम.

कुर्ण १३० मिग्रॅ. १-२ ग्रॅम. २-३ ग्रॅम. ३-६ ग्रॅम.

क्वाथ १-५ थेंब ५-१५ थेंब २-५ मिली. १४-२८ मिली.

शीतकशाय (हिमा) १-५ थेंब ५-१५ थेंब २-५ मिली. १४-२८ मिली.

वटी १६-३० मिग्रॅ. ३०-१३० मिग्रॅ. १३०-२५० मिग्रॅ. २५०-५०० मिग्रॅ.

धातूंचा भस्म ८-१६ मिग्रॅ. ३०-१३० मिग्रॅ. १३०-२५० मिग्रॅ. २५०-५०० मिग्रॅ.

आसव /अरिष्ट १-५ थेंब ५-१५ थेंब २-५ मिली. १४-२८ मिली.

अवलेहा १२० मिग्रॅ. १-२ ग्रॅम. २-५ ग्रॅम. १२-२४ ग्रॅम.

पानक १-५ थेंब ५-१५ थेंब २-५ मिली. १४-२८ मिली.

घृत १-५ थेंब ५-१५ थेंब २-५ ग्रॅम. १२-२४ ग्रॅम.

सिद्ध दुग्ध इ. ५-१० थेंब १-२० मिली. १००-२०० मिली. १००-२५० मिली.

शुध्द टंकण किंवा स्फटिका किंवा गैरिका ६५-१३० मिग्रॅ. १३०-२५० मिग्रॅ. २५०-५०० मिग्रॅ. ५०० मिग्रॅ -१ ग्रॅम.

For infants from 1 to 6 month Vaṭī and Cūrṇa should be taken either powdered or ground. For infants from 1 month above the dose should be restricted to a fraction of the dose for the child of one year. Medicines may be given in mother’s milk or honey.

१ ते ६ महिन्यांच्या बाळांसाठी वटी आणि चूर्ण पावडर किंवा दळून घ्यावे. १ महिन्यापेक्षा जास्त वयाच्या बाळांसाठी, एक वर्षाच्या बाळासाठी, डोसच्या काही अंशापर्यंत मर्यादित ठेवावा. औषधे आईच्या दुधात किंवा मधात मिसळून दिली जाऊ शकतात.

पुढील पान

APPENDIX-I परिशिष्ट-I

BOTANICAL/ENGLISH NAMES OF THE DRUGS REFERRED IN THE BOOK

पुस्तकात उल्लेख केलेल्या औषधांची वनस्पति/इंग्रजी नावे

Sanskṛta Name	Botanical/English Name
संस्कृत नाव	वनस्पतिशास्त्रीय/इंग्रजी नाव
Ākārakarabha	Anacyclus pyrethrum D.C.
आकाराकरभ	ॲनासायक्लस पायरेथ्रम डीसी
Akīka	Agate
अकिका	ॲगेट
Akṣoḍa	Juglans regia Linn.
अक्षोडा	जुग्लॅन्स रेगिया लिन.
Agnimantha	Clerodendrum phlomidis Linn. F. Premna integrifolia Linn.
	P. latifolia Roxb. var. mucronata Roxb.
अग्निमंथ	क्लोरोडेंड्रम फ्लोमिडिस लिन. F. प्रेमा इंटिग्रीफोलिया लिन. पी. लॅटिफोलिया रोक्सब. var mucronata Roxb.
Aguru	Aquilaria agallocha Roxb.
अगुरु	ॲक्विलारिया ॲगॅलोचा रॉक्स्ब.
Aṅkoṭha (Aṅkoṭa)	Alangium salvifolium (Linn.f.) Wang.
अंकोट (अंकोट)	अलांजियम साल्विफोलियम (लिन.एफ.) वांग.
Ajamodā	Apium graveolens Linn.
अजमोदा	एपियम ग्रेव्होलेन्स लिन.
Ajā Ghṛta	Ghṛta from goat’s milk
अजा घृत	बकरीच्या दुधापासून बनवलेला घृत
Ajā Dugdha	Goat’s milk
अजा दुग्ध	शेळीचे दूध
Ajā Māṁsa	Goat’s meat
अजा मांसा	बकरीचे मांस
Ajā Mūtra	Goat’s urine
अजा मुत्र	शेळीचे मूत्र
Ajā Śṛṅga	Goat’s horn
अज शृंग	बकरीचे शिंग
Añjīra	Ficus carica Linn.

अंजिरा	फिकस कॅरिका लिन.
Atasī	Linum usitatissimum Linn.
अतासी	लिनम युसिटॅटिसिमम लिन.
Atasī Taila	Oil of Linum usitatissimum Linn.
अतासी तैला	लिनम usitatissimum लिन तेल.
Atibalā	Abutilon indicum (Linn.) Sw.
अतिबाला	अबुटिलॉन इंडिकम (लिन.) स्वा.
Ativiṣā	Aconitum heterophyllum Wall.
अतिविषा	ॲकोनिटम हेटेरोफिलमची भिंत.
Anantamūla (Śveta Sārivā)	Hemidesmus indicus R. Br.
अनंतमूल (श्वेता सारिवा)	हेमिडेसमस इंडिकस आर. ब्र.
Aparājita, Śveta	Clitoria ternatea Linn.
अपराजिता, श्वेता	क्लिटोरिया टर्नेटिया लिन.
Apāmārga (Vaśira)	Achyranthes aspera Linn.
अपमार्ग (वशिर)	अचिरांथेस एस्पेरा लिन.
Apāmārga Kṣāra (Svarjikā-Kṣāra)	Kṣāra of Achyranthes aspera Linn.
अपामर्ग क्षरा (स्वर्जिका-क्षरा)	Achyranthes aspera Linn चा क्षरा.
Āba Reśama	Silk worm cocoon
आबा रेशमा	रेशीम किड्याचा कोष
Abhraka	Mica
अभ्रक	मीका
Amber	Ambergris
अंबर	अंबरग्रीस
Amlavetasa	Rheum emodi Wall.
अमलावेतासा	रियम इमोडी वॉल.
Arka	Calotropis procera (Ait). R. Br.
अर्का	Calotropis procera (Ait). R. Br.
Arjuna	Terminalia arjuna W. & A.
अर्जुन	टर्मिनलिया अर्जुन डब्ल्यू. आणि ए.
Araṇī	Premna integrifolia Linn.
अरणी	प्रेमना इंटिग्रिफोलिया लिन.

Arārūṭa	Canna orientalis Rose.
अररुटा	कॅना ओरिएंटलिस गुलाब.
Avimūtra	Sheep's urine
अविमुत्र	मेंढीचे मूत्र
Aśvakarṇa	Dipterocarpus alatus Roxb.
अश्वकर्ण	डिप्टेरोकार्पस अलाटस रॉक्सब.
Aśvagandhā	Withania somnifera Dunal.
अश्वगंधा	विथानिया सोम्निफेरा दुनाल.
Aśva-Pitta	Horse's bile
अश्व-पित्त	घोड्याचे पित्त
Aśvamala	Horse dung
अश्वमाला	घोड्याचे शेण
Aśoka	Saraca indica Linn.
अशोक	सारका इंडिका लिन.
Asthisandhānaka (Asthisaṁhāraka)	Vitis quadrangularis Wall.
अस्थिसंधानक (अस्थिसंहारक)	व्हाइटिस क्वाड्रँग्युलरिस भिंत.
Asalia (Candrasura)	Lepidium sativum Linn.
असलिया (कांद्रासुर)	लेपिडियम सॅटिव्हम लिन.
Ahiphena	Papaver sominiferum Linn.
अहिफेना	पापावर सोमिनिफेरम लिन.
Ādhakī	Cajanus cajan (L) Millsp.
आधाकी	कॅजानस कॅजान (एल) मिल्सप.
Āmalakī	Emblica officinalis Gaertn.
अमलकी	एम्ब्लिका ऑफिसिनालिस गार्टन.
Āmra	Mangifera indica Linn.
आमरा	मँगिफेरा इंडिका लिन.
Ārdraka	Zingiber officinale Rose.
आद्रका	झिंगिबर ऑफिसिनल रोझ.
Āragvadha	Cassia fistula Linn.
आरगवध	कॅसिया फिस्टुला लिन.
Ikṣu	Saccharum officinarum Linn.

इक्षु	सॅचरम ऑफिसिनारम लिन.
Iṅgudī	Balanites aegyptiaca (Linn) Delile.
इंगुडी	बॅलानाइट्स इजिप्टियाका (लिन) डेलिले.
Indrayava (Kuṭaja Bīja)	Holarrhena antidysenterica Wall.
इंद्रयव (कुटज बीज)	होलारेना अँटीडिसेंटेरिका वॉल.
Indravāruṇī (Endrī)	Citrullus colocynthis Schrad.
इंद्रवारुणी (एंड्री)	सिट्रुलस कोलोसिंथिस श्रॅड.
Īśvarī	Aristolochia indica Linn.
ईश्वरी	अरिस्टोलोचिया इंडिका लिन.
Īṣadgola	Plantago ovata Forsk.
इसादगोला	प्लांटागो ओवाटा फोर्स्क.
Uṭaṅgaṇa	Blepharis edulis Pers.
उत्तांगण	ब्लेफेरिस एड्युलिस पर्स.
Udumbara	Ficus racemosa Linn. Ficus glomerata ROxb.
उदुम्बरा	फिकस रेसमोसा लिन. फिकस ग्लोमेराटा ROxb.
Unnāva	Zizyphus sativa Gaertn.
उन्नावा	झिझिफस सॅटिवा गार्टन.
Upakuñcikā	Nigella sativa Linn.
उपकुंचिका	नायजेला सॅटिवा लिन.
Upodikā	Basella rubra Linn.
उपोडिका	बेसेला रुब्रा लिन.
Uṣaka Gonda	Dorema ammomiacum D. Don.
उषाक गोंडा	डोरेमा अमोमियाकम डी. डॉन.
Uśīra	Vertiveria zizanioides (Linn) Nash.
उशीरा	व्हर्टीवेरिया झिझॅनिओइड्स (लिन) नॅश.
Uṣṇa Jala (Uṣṇodaka)	Warm water
उष्ण जल (उष्णोदक)	कोमट पाणी
Ṛṣabhaka	Microstylis wallichii Lindl.
ऋषभक	मायक्रोस्टाइलिस वॉलिची लिंडल.
Ṛddhi	Habenaria intermedia Don.
ऋद्धी	हबेनारिया इंटरमीडिया डॉन.

Eraṇḍa	Ricinus communis Linn.
इरांड	रिकिनस कम्युनिस लिन.
Eraṇḍa Taila	Oil of Ricinus communis Linn.
एरंडा तैला	रिकिनस कम्युनिस लिनचे तेल.
Elavāluka	Oil of Ricinus communis Linn. (i) Prunus avium Linn (ii) Aloe vera Linn.
एलावलुक	रिकिनस कम्युनिस लिनचे तेल. (i) प्रुनस एव्हियम लिन (ii) कोरफड व्हेरा लिन.
Kaṅkola	Piper Cubeba Linn. f.
कांकोला	पायपर क्यूबेबा लिन. एफ.
Kaṅgu	Setaria italica Beauv.
कंगु	सेटारिया इटालिका ब्यूव.
Kaṭphala	Myrica nagi Thunb.
कटफळा	मिरिका नागी थुनब.
Kaṭukī	Picrorhiza kurroa Royle Ex Benth.
काटुकी	पिक्रोरिझा कुरोआ रॉयल एक्स बेंथ.
Kaṭu-Tumbī (Tumbini)	Lagenaria siceraria Standl. L. vulgaris Serige
काटू-तुंबी (तुंबिनी)	Lagenaria siceraria Standl. एल. वल्गारिस सेरिगे
Kaṇṭakārī	Solanum xanthocarpum Schrad & Wendl.
कंटकारी	सोलॅनम झँथोकार्पम श्रॅड आणि वेंडल.
Kaṇṭakārī, Śveta	Solanum Sp.
कंटकारी, श्वेता	सोलॅनम एसपी.
Kadambā	Anthocephalus indicus A. Rich.
कदंबा	अँथोसेफॅलस इंडिकस ए. रिच.
Kadalī	Musa paradisica Linn.
कडाली	मुसा पॅराडिसिका लिन.
Kapardikā Bhasma	Cowrie
कपर्दिका भस्म	काउरी
Kapālāsthi	Human skull
कपालस्थी	मानवी कवटी
Kapikacchū	Mucuna prurita Hook.
कपिकाच्चू	मुकुना प्रुरिता हुक.
Kapittha	Feronia elephantum Correa. F. limonia (Linn). Swingle.

कपिठ्ठा	फेरोनिया एलिफंटम कोरिया. एफ. लिमोनिया (लिन). स्विंगल.
Kampillaka	Mallotus philippinensis Muell-Arg.
कंपिल्लाका	मॅलोटस फिलीपिनेन्सिस म्युएल-आर्ग.
Kamala	Nelumbo nucifera Gaertn.
कमला	नेलुम्बो न्यूसिफेरा गार्टन.
Kamala-Keśara	Nelumbo nucifera Gaertn.
कमला-केशर	नेलुम्बो न्यूसिफेरा गार्टन.
Karkaṭaśṛṅgī	Pistacia integerrima Stew. ex Brandis.
कर्कटशृंगी	पिस्ताशिया इंटेजेरिमा स्टू. माजी ब्रँडिस
Karkaṭī (Araru)	Cucumis melo var. utilissimus Duthie and Fuller C. utilissimus Roxb.
कर्कट (अरारू)	कुकुमिस मेलो वर. utilissimus Duthie आणि Fuller C. utilissimus Roxb.
Karkoṭaka	Momordica dioica Roxb.
कार्कोटाका	मोमोर्डिका डायोइका रॉक्सब.
Karcūra (Śaṭī)	Hedychium spicatnm Ham. ex Smith.
करचुरा (शती)	Hedychium spicatnm Ham. माजी स्मिथ.
Karpūra	Cinnamomum camphora Nees & Eber.
कार्पुरा	दालचिनी कापूरा नीस आणि एबर.
Karañja (Latākarñja)	Caesalpinia bonducella Flem. C. crista Linn. Pongamia pinnata (Linn) Merr.
करंज (लताकर्णजा)	Caesalpinia bonducella Flem. C. क्रिस्टा लिन. पोंगामिया पिनाटा (लिन) मेर.
Karavīra	Nerium indicum Mill. N. odorum Soland.
कराविरा	नेरियम इंडिकम मिल. N. गंध सोलंड.
Kavira	Capparis decidua Edgew.
कविरा	कॅपेरिस डेसिडुआ एज्यू.
Kaśeru	Scirpus kysoor Roxb. S. grossus Linn. f.
काशेरु	स्किर्पस कायसूर रोक्सब. एस. ग्रॉसस लिन. f
Kākajaṅghā	Leea aequata Linn.
काकजंघा	लीआ एक्वाटा लिन.
Kākamācī	Solanum nigrum Linn.
काकामाची	सोलॅनम निग्रम लिन.
Kākodumbara	Ficus rumphii Bl.
काकोडुम्बरा	फिकस रम्फी ब्ल.

Kākolī	Roscoea procera Wall.
काकोली	रोस्कोइया प्रोसेरा भिंत.
Kāñcanāra	Bauhinia variegata Linn.
कांचनार	बौहिनिया व्हेरिगाटा लिन.
Kāravellaka	Momordica charantia Linn.
कारवेल्लक	मोमोर्डिका चारांतिया लिन
Kālinda	Citrullus vulgaris Schrad.
कालिंदा	सिट्रुलस वल्गारिस श्रॅड.
Kāśa	Saccharum spontaneum Linn.
काश	सॅचरम स्पॉन्टेनियम लिन.
Kāsamarda	Cassia occidentalis Linn. C. sophora Linn.
कासमर्द	कॅसिया ऑक्सीडेंटलिस लिन. सी. सोफोरा लिन.
Kāsīsa	Green vitriol
कासीसा	हिरवा व्हिट्रिओल
Kānta Lauha	Cast iron
कांता लौहा	ओतीव लोखंड
Kāṅsya	Bronze
कंस्य	कांस्य
Kirātatikta	Swertia chirata Bech. Ham.
किरातिक्ता	स्वेर्टिया चिराता बेच. हॅम.
Kīṭamāri	Artemesia sps.
कीटामारी	आर्टेमेसिया एसपीएस.
Kukkuṭāṇḍa	Hen’s egg
कुक्कुटंडा	कोंबडीचे अंडे
Kuṁkuma (Keśara)	Crocus sativus Linn.
कुंकुम (केशर)	क्रोकस सॅटिव्हस लिन.
Kuṭaja	Holarrhena antidysenterica Wall.
कुटाजा	होलारेना अँटीडिसेंटेरिका वॉल.
Kubjaka	Rosa brunonii Lind. Rosa moschata Herrm.
कुबजाका	रोझा ब्रुनोनी लिंड. रोजा मोशाटा हर्म.
Kumārī	See Gṛta Kumārī

कुमारी	गृता कुमारी पहा
Kumuda	Nymphaea alba Linn.
कुमुदा	निम्फिया अल्बा लिन.
Kulañjana	Alpina khulanjan M. sheriff. A. galanga Will.
कुलांजना	अल्पिना खुलंजन एम. शेरीफ. A. गलंगा विल.
Kulattha	Dolichos biflorus Linn.
कुलठ्ठा	डोलिचोस बायफ्लोरस लिन.
Kuṣa	Desmostachya bipinnata Stapf.
कुसा	डेस्मोस्टच्य बिपिनाटा स्टॅप्फ.
Kuṣtha	Saussurea lappa C. B. Clarke.
कुष्ठ	सॉसुरिया लप्पा सीबी क्लार्क.
Kūṣmāṇḍa	Benincasa hispida (Thunb.) Cogn.
कुष्मांड	Benincasa hispida (Thunb.) Cogn.
Kṛṣṇa Jīraka	Carum carvi Linn.
कृष्ण जिरक	कॅरम कार्वी लिन.
Kṛṣṇa Tila	Sesamum indicum Linn., black variety.
कृष्ण टीला	Sesamum indicum Linn., काळा प्रकार.
Kṛṣṇa Marica	Piper nigrum Linn.
कृष्ण मारिका	पाईपर निग्रम लिन.
Kṛṣṇa Lavaṇa	A variety of salt
कृष्ण लवण	विविध प्रकारचे मीठ
Kṛṣṇavetasa	Calamus tenuis Roxb. C. rotang Linn.
कृष्णवेतास	कॅलॅमस टेनुइस रोक्सब. C. रोटांग लिन.
Kṛṣṇasarpa Kañcuka	Slough of black snake
कृष्णसर्प कंचुक	काळ्या सापाचा घोंघा
Kṛṣṇa Sāriva	Cryptolepis buchanani Roem. & Schutt.
कृष्ण सारिव	Cryptolepis buchanani Roem. & Schutt.
Ketakī	Pandanus tectorius Soland ex.
केतकी	पांडानस टेक्टोरियस सोलँड माजी.
Kaivarta Mustaka	Celosia argentea Linn.
कैवर्त मुस्तका	सेलोसिया अर्जेंटिया लिन.

Kokilākṣa	Asteracantha longifolia Nees.
कोकिलाक्ष	ॲस्टेराकांथा लाँगिफोलिया नीस.
Kola	Zizyphus jujuba Lam.
कोला	झिझिफस जुजुबा लाम.
Kośātakī	Luffa acutangula Roxb.
कोषाटकी	लुफा ॲक्युटांगुला रॉक्सब.
Kṣīriṇī	Mimusops hexandra Roxb.
क्षीरिणी	मिमुसोप्स हेक्सांद्रा रॉक्सब.
Kṣīra Kākolī	Roscoea procera Wall.
क्षीर काकोली	रोस्कोइया प्रोसेरा भिंत.
Khatmī	Althea officinalis Linn.
खातमी	अल्थिया ऑफिसिनालिस लिन.
Khadira	Acacia catechu Willd.
खादिरा	बाभूळ काटेचु विल्ड.
Kharjūra	Phoenix dectylifera Linn.
खर्जुरा	फिनिक्स डेक्टीलिफेरा लिन.
Kharpara	Zinc
खारपारा	जस्त
Khuramānī	Prunus armeniaca Linn.
खुरामानी	प्रुनस आर्मेनियाका लिन.
Khusakutan	Sisymbrium irio Linn.
खुसाकुटन	सिसिम्ब्रिअम इरिओ लिन.
Gajapippalī	Scindapsus officinalis Schott.
गजपिप्पली	सिंडॅपसस ऑफिशिनालिस स्कॉट.
Gandhaka	Sulphur
गंधक	सल्फर
Gandhamārjāravīrya	Civet
गंधमारजाराविर्य	सिव्हेट
Gambhārī	Gmelina arborea Linn.
गंभारी	ग्मेलिना आर्बोरिया लिन.
Gārjara	Daucus carota Linn.

गरजारा	डॉकस कॅरोटा लिन.
Guggulu (Śuddha)	Commiphora mukul Hook ex. Stocks. Engl.
गुग्गुलु (शुद्ध)	कॉमिफोरा मुकुल हुक एक्स. स्टॉक्स. इंग्रजी.
Guñjā Śveta	Abrus pulchellus Wall.
गुंजा श्वेता	अब्रस पुल्चेलस वॉल.
Guḍa	Saccharum officinarum Linn.
गुडा	सॅचरम ऑफिसिनारम लिन.
Guḍūcī	Tinospora cordifolia (Willd.) Miers.
गुडुची	टिनोस्पोरा कॉर्डिफोलिया (विल्ड.) मायर्स.
Gula-Banapasā	Viola serpens Wall.
गुला-बनापासा	व्हायोला सर्पन्स वॉल.
Ghṛha Godhika	House lizard
घृह गोधिका	घरातील सरडा
Gṛha-Dhūma	Kitchen black
गृहधूम	स्वयंपाकघर काळा
Gairika, Svarṇa	Ochre
गायरिका, स्वर्ण	ओचर
Gokṣura (Gokṣuru)	Tribulus terrestris Linn.
गोक्षुर (गोक्षुरू)	ट्रिब्युलस टेरेस्ट्रिस लिन.
Goghṛta	Ghee from cow’s milk
गोघृत	गाईच्या दुधापासून बनवलेले तूप
Gojihvā	Elephantopus scaber Linn. Onosma bracteatum Wall.
गोजिह्वा	एलिफंटोपस स्कॅबर लिन. ओनोस्मा ब्रॅक्टेटम वॉल.
Godadhi	Curd prepared from cow’s milk
गोदाधी	गाईच्या दुधापासून बनवलेले दही
Godantī	Gypsum
गोदंती	जिप्सम
Godugdha	Cow’s milk
गोदुग्धा	गाईचे दूध
Godhūma	Triticum aestivum Linn.
गोधूमा	ट्रिटिकम एस्टिवम लिन.

Gomaya (Gorvara)	Cowdung
गोमय (गोरवारा)	गोबर
Gomūtra	Cow's urine
गोमुत्र	गाईचे मूत्र
Gorocana	Pineal body of cow, gallstone of cow
गोरोकाना	गायीचे पिनियल बॉडी, गायीचे पित्ताशयातील दगड
Ghana Pāṣāṇa, Śuddha	Meteoric stone
घाना पाषाण, शुद्ध	उल्कापिंडाचा दगड
Ghṛta Kumārī (Kumārī)	Aloe barbadensis Mill. Aloe vera Tourn. Ex. Linn.
घृत कुमारी (कुमारी)	कोरफड बार्बाडेन्सिस मिल. कोरफड Vera Tourn. उदा. लिन.
Cakramarda	Cassia tora Linn.
चक्रमर्द	कॅसिया टोरा लिन.
Candra Śūra	Lepidium sativum Linn.
कॅन्ड्रा शूरा	लेपिडियम सॅटिव्हम लिन.
Campaka	Michelia champaca Linn.
कॅम्पाका	मिशेलिया चॅम्पाका लिन.
Cavya	Piper chaba Hunter
कॅव्या	पायपर चाबा हंटर
Cāṅgerī	Rumex dentatus Linn.
कांगेरी	रुमेक्स डेंटॅटस लिन.
Ciñcā (Amlikā)	Tamarindus indica Linn.
सिन्का (अम्लिका)	टॅमारिंडस इंडिका लिन.
Citraka	Plumbago zeylanica Linn.
चित्रका	प्लम्बॅगो झेलॅनिका लिन.
Citra Carma	Leopard's skin
सिट्रा कार्मा	बिबट्याची कातडी
Cūrṇodaka (Sudhā Jala)	Lime water
कुर्णोडक (सुधा जल)	लिंबू पाणी
Coraka	Angelica glauca Edgw.
कोरका	अँजेलिका ग्लॉका एजडब्लू.
Jaṭāmānsī	Nardostachyas jatamansi D. C.

जटामांसी	नार्दोस्ताच्यस जटामांसी डीसी
Jadavāra (Nirviṣī)	Delphinium denudatum Wall.
जादवर (निर्विशी)	डेल्फिनियम डेनुडाटम भिंत.
Japāpuṣpa	Hibiscus rosa-sinensis Linn.
जपापुष्प	हिबिस्कस रोसा-सिनेन्सिस लिन.
Jambīra	Citrus medica Linn.
जांबीरा	लिंबूवर्गीय औषधी वनस्पती.
Jambū	Syzygium cumini (Linn) Skeels.
जांबू	Syzygium cumini (Linn) Skeels.
Jayantī	Sesbania sesban (Linn) Merr. S. aegyptiaca Poir
जयंती	Sesbania sesban (Linn) Merr. एस. इजिप्टियाका पोइर
Jaya-Pāla	Croton tiglium Linn.
जय-पाल	क्रोटन टिग्लियम लिन.
Jyotiṣmatī	Celastrus paniculatus Willd.
ज्योतिष्मती	सेलेस्ट्रस पॅनिक्युलेटस विल्ड.
Jala-Kumbhī	Pistia stratiotes Linn.
जल-कुंभी	पिस्टिया स्ट्रॅटिओट्स लिन.
Jātī	Jasminum grandiflorum Linn.
जाती	जास्मिनम ग्रॅंडिफ्लोरम लिन.
Jātī (Jāti)-Patra	Myristica fragrans Houtt.
जाती (जाती)-पत्र	मिरिस्टिका फ्रॅग्रॅन्स हौट.
Jīvaka	Microstylis wallichii Lindl. M. mucifera Ridley
जीवक	मायक्रोस्टायलिस वॉलिची लिंडल. एम. म्युसिफेरा रिडले
Jīvantī	Leptadenia reticulata W. & A.
जीवंती	लेप्टाडेनिया रेटिक्युलाटा डब्ल्यू. आणि ए.
Junda Vedastara	Dried testis of beaver
जुंडा वेदस्तर	बीव्हरचे वाळलेले वृषण
Jūphā	Hyssopus officinalis Linn.
जुफा	हायसोपस ऑफिशिनालिस लिन.
Ṭakkola	Clerodendron phlomidis Linn. f.
टक्कोला	क्लेरोडेंड्रॉन फ्लोमिडिस लिन. एफ.

Takra	Butter milk
टाकरा	बटर मिल्क
Ṭaṇkaṇa, Śuddha	Purified borax
टंकण, शुद्ध	शुद्ध बोरॅक्स
Tagara	Valeriana jatamansi Jones. Nardostachys jatamansi D.C. V. Wallichii D.C.
तगारा	वलेरीना जटामांसी जोन्स। नार्दोस्ताचिस जटामांसी DC V. Wallichii DC
Taṇḍula (Tanḍula)	Oryza Sativa Linn., rice
तांडुला (तांडुला)	ओरिझा सॅटिवा लिन., तांदूळ
Taṇḍulīyaka (Tanḍulīyaka)	Amaranthus spinosus Linn. A. viridis Linn.
तांडुलियाका (तंडुलियाका)	अमरॅन्थस स्पिनोसस लिन. A. viridis Linn.
Taṇḍulodaka (Taṇḍulodaka)	Oryza sativa Linn. (rice washings.)
तंडूलोडक (तांडूलोडका)	ओरिझा सॅटिवा लिन. (तांदूळ धुणे.)
Tāmbūla	Piper betle Linn.
तांबुला	पायपर बेटल लिन.
Tvak (Dālacīnī)	Cinnamomum zeylanicum Br.
त्वाक (दालाचीनी)	दालचिनी झेलॅनिकम ब्र.
Tāmra	Copper
ताम्रा	तांबे
Tāla	Borassus flabellifer Linn.
ताला	बोरासस फ्लेबेलिफर लिन.
Teja Jaṭā	Borassus flabellifer Linn.
तेजा जटा	बोरासस फ्लेबेलिफर लिन.
Tālamūlī	Curculigo orchiodis Gaertn.
तालमूली	कर्कुलिगो ऑर्किओडिस गार्टन.
Tālīsapatra	Taxus baccata Linn. Abies webbiana Lindl. A. Pindrow Spach.
तालीसपात्र	टॅक्सस बॅकाटा लिन. अबीज वेबबियाना लिंडल. ए. पिंड्रो स्पॅच.
Tikhura	Curcuma angustifolia Roxb. Hitchenia caulina Baker.
तिखुरा	कुरकुमा अँगुस्टीफोलिया रॉक्सब. हिचेनिया कौलिना बेकर.
Tinduka	Diospyros tomentosa Roxb.
टिंडुका	डायोस्पायरोस टोमेंटोसा रॉक्सब.
Tiniṣa	Ougeinia dalbergioides Benth.

टिनिस	ओजेनिया डालबर्गिओइड्स बेंथ.
Tila	Sesamum indicum Linn.
तिला	तीळ इंडिकम लिन.
Tila Taila (gingelly oil)	Sesamum indicum Linn.
तिला तैला (जिंजेलीचे तेल)	तीळ इंडिकम लिन.
Tila Piṇyāka	Sesamum indicum Linn.
तिला पिन्याक	तीळ इंडिकम लिन.
Tukhma Karphas	Trachystermum roxburghianum (D.C.) Sprague.
तुख्मा करफस	ट्रॅचिस्टरमम रॉक्सबर्गियानम (DC) स्प्रेग.
Tuttha	Blue Vitriol
तुथा	ब्लू व्हिट्रिओल
Tulasī (Kṛṣṇa)	Ocimum sanctum Linn.
तुळशी (कृष्ण)	ओसीमम पवित्र स्थान लिन.
Tubarokka (Tuvaraka)	Hydnocarpus kurzii (King) Warb.
तुबारोक्का (तुवरका)	Hydnocarpus kurzii (राजा) Warb.
Turuṣka	Liquidambar orientalis Miller.
तुरुष्का	लिक्विडंबर ओरिएंटलिस मिलर.
Tuṣa	Oryza sativa Linn. (Husk).
तुसा	ओरिझा सॅटिवा लिन. (भुसा).
Tṛṇakanta Maṇī	Amber
तृणकांत मणि	अंबर
Tejapatra	Cinnamomum tamala Nees & Eberm.
तेजपत्र	दालचिनी तमाला नीस आणि एबर्म.
Tejovatī	Zanthoxylum alatum Roxb.
तेजोवती	झँथॉक्सिलम ॲलॅटम रॉक्सब.
Trapuṣa	Cucumis sativus Linn.
त्रपुषा	कुकुमिस सॅटिव्हस लिन.
Trāyamāṇa	Gentiana kurroo Royle.
त्रयमान	जेंटियाना कुरु रॉयल.
Trivṛt (Trivṛta)	Operculina turpethum (Linn). Saliva Manso.
त्रिवृत्त (त्रिवृत्त)	ऑपरकुलिना टर्पेथम (लिन). लाळ मानसो.

Danṭī	Baliospermum montanum Muell-Arg.
दंती	बालिओस्पर्मम मॉन्टॅनम म्युएल-आर्ग.
Damanka	Artemisia siversiana Ehrh. ex Willd.
दमंका	आर्टेमिसिया सिव्हर्सियाना एहर्ह. माजी विल्ड.
Darbha	Desmostachya bipinnata Staoff.
दर्भा	डेस्मोस्टच्य बिपिन्नता स्टॉफ.
Dariyaī Nāriyala	Lodoicea seychellarum Labill.
दरीयी नारियाला	लोडोइसेया सेशेलरम लॅबिल.
Dvīpāntara Vacā	Smilax china Linn.
द्विपंतर वाका	स्माईलॅक्स चायना लिन.
Dāḍima	Punica granatum Linn.
दादिमा	पुनिका ग्रॅनॅटम लिन.
Dāruharidrā	Berberis aristata D.C. Roxb.
दारुहरिद्रा	बर्बेरिस अरिस्टाटा डीसी रॉक्सब.
Dugdha Pāṣāṇa	Talc
दुग्ध पाषाण	टॅल्क
Dugdhikā	Euphorbia thymifolia Linn. E. hirta Linn. E. hypericifolia
दुग्धिका	युफोर्बिया थायमिफोलिया लिन. इ. हिर्टा लिन. E. हायपरसिफोलिया
Durālabhā	Fagonia cretica Linn.
दुरालाभा	फॅगोनिया क्रेटिका लिन.
Dūrvā	Cynodon dactylon (Linn)
दुर्वा	सायनोडॉन डॅक्टिलॉन (लिन)
Devadāru	Cedrus deodara (Roxb.) Loud.
देवदारु	सेड्रस देवदारा (रोक्सब.) मोठ्याने.
Devdālī	Luffa echinata Roxb.
देवदाली	लुफा इचिनाटा रॉक्स्ब.
Dṛḍhabīja	Psidium guajava Linn.
द्रढबीज	सिडियम ग्वाजावा लिन.
Dravantī	Euphorbia acaulis Roxb.
द्रवंती	युफोर्बिया ॲकॉलिस रॉक्सब.
Drākṣā	Viris vinifera Linn.

द्राक्ष	विरिस व्हिनेफेरा लिन.
Droṇapuṣpī	Leucas cephalotus Spreng.
द्रोणपुष्पी	ल्युकास सेफॅलोटस स्प्रेंग.
Dhattūra	Datura alba Nees.
धत्तुरा	दातुरा अल्बा नीस.
Dhanvayāsa	Fagonia cretica Linn.
धन्वयास	फॅगोनिया क्रेटिका लिन.
Dhava	Anogeissus latifolia Wall.
धव	अनोगेइसस लॅटिफोलिया भिंत.
Dhātakī Puṣpa	Woodfordia fruticosa Kurz.
धाटकी पुष्प	वुडफोर्डिया फ्रुटिकोसा कुर्झ.
Dhānyaka	Coriandrum sativum Linn.
धन्यक	कॉरिअँड्रम सॅटिव्हम लिन.
Nakhī	Martynia annua Linn.
नाखी	मार्टिनिया ॲनुआ लिन.
Narasāra	Salt ammoniac
नरसार	अमोनिया मीठ
Navanīta	Butter
नवनीता	लोणी
Nāga	Lead
नागा	शिसे
Nāgakeśara	Mesua ferrea Linn.
नागकेशर	मेसुआ फेरीया लिन.
Nāgabalā	Grewia populifolia Vahi.
नागाबाला	ग्रीविया पॉप्युलिफोलिया वाही.
Nādīśāka	Corchorus capsularis Linn.
नादिशाक	कॉर्कोरस कॅप्सुलरिस लिन.
Nāḍī Hiṅgu	Gardenia gummifera Linn. f.
नाडी हिंगु	गार्डेनिया गम्मीफेरा लिन. एफ.
Nāraṅgi	Citrus reticulata Blanco.
नारंगी	लिंबूवर्गीय जाळीदार ब्लँको.

Nārikela (Coconut)	Cocos nucifera Linn.
नारीकेला (नारळ)	कोकोस न्यूसिफेरा लिन.
Nāli	Pennisetum glaucum R. Br.
नाली	पेनिसेटम ग्लुकम आर. ब्र.
Nāluka	Litsea sps.
नालुका	लिटसी एसपीएस.
Nikocaka	Pinus gerardiana Wall.
निकोकाका	पिनस गेरार्डियाना वॉल.
Nicula	Barringtonia acutangula (Linn) Gaertn
निकुला	बॅरिंग्टोनिया ॲक्युटांगुला (लिन) गार्टन
Niṁba	Azadirachta indica A. Juss.
निंबा	आझादिराच्टा इंडिका ए. जस.
Niṁbū	Citrus limon (Linn.) Burm. f.
निंबू	लिंबूवर्गीय लिंबूवर्गीय (लिन.) बर्म. एफ.
Nirguṇḍī	Vitex negundo Linn.
निर्गुंडी	व्हिटेक्स नेगुंडो लिन.
Nirmalī	Stryehnos potatorum Linn. f.
निर्माली	स्ट्रायह्नोस पोटॅटोरम लिन. एफ.
Nīlagiri Patra (Eucalyptus leaves)	Eucalyptus sp.
नीलगिरी पत्र (निलगिरीची पाने)	निलगिरी प्रजाती.
Nīlotpala	Nymphaea stellata Willd.
नीलोटपला	निम्फिया स्टेलाटा विल्ड.
Nyagrodha	Ficus bengalensis Linn.
न्याग्रोधा	फिकस बेंगालेन्सिस लिन.
Paṅka	Muck soil
पंक	चिखलाची माती
Paṭola	Trichosanthes dioica Linn.
पाटोला	ट्रायकोसँथेस डायोइका लिन.
Pataṅga	Caesalpinia sappan Linn.
पतंग	केसलपिनिया सॅपन लिन.
Padmakāṣṭha (Padmaka)	Prunus cerasoides D. Don. ex. Wall. P. puddum Roxb.

पद्मकाष्ठ (पद्मका)	प्रुनस सेरासॉइड्स डी. डॉन. उदा. वॉल पी. पुडम रॉक्सब.
Panasa	Artocarpus hetrophyllus lam.
पनासा	आर्टोकार्पस हेट्रोफिलस लॅम.
Pannā	Emerald
पन्ना	पन्ना
Papītā (Eraṇḍa Karkaṭī)	Carica papaya Linn.
पापिता (एरंडा कर्कटी)	कॅरिका पपई लिन.
Parūṣaka	Grewia asiatica Linn.
परुषक	ग्रीविया एशियाटिका लिन.
Parpaṭa (Satare Pharasi)	Fumaria parviflora Linn. F. indica Pugsley.
परपट्टा (सतारे फरसी)	Fumaria parviflora Linn. एफ. इंडिका पुगस्ले.
Plakṣa	Ficus tsiela Roxb. Ficus arnottiana Miq.
प्लाक्ष	फिकस त्सिएल रॉक्सब. फिकस अर्नोटियाना मिक.
Palāṇḍu	Allium cepa Linn.
पलांडु	एलियम सेपा लिन.
Palāśa	Butea monosperma (Linn).
पलाशा	बुटिया मोनोस्पर्म (लिन).
Pāṭalā	Stereospermum suaveolens D.C.
पाटाळा	स्टीरिओस्पर्मम सुव्हेओलेन्स डीसी
Pāṭhā	Cissampelos pariera Linn.
पाठा	सिसाम्पेलोस पॅरीएरा लिन.
Pārada	Mercury
पराड	बुध
Pārasa Pipala	Ficus arnotiana Miq.
पारस पिपला	फिकस अर्नोटियाना मिक.
Pāraṣīka Yavānī	Hyoscyamus niger Linn.
पारशीक यवानी	ह्योस्यामस नायजर लिन.
Pārijāta	Nyctanthes arbortristis Linn.
पारिजात	निक्टॅन्थेस आर्बोरट्रिस्टिस लिन.
Pāribhadra	Erythrina indica Lam. E. suberosa Roxb.
परिभद्र	एरिथ्रिना इंडिका लॅम. ई. सुबेरोसा रॉक्सब.

Pāṣāṇa Bheda	Bergenia ligulata (Wall) Engl.
पाषाण भेडा	बर्जेनिया लिगुलाटा (वॉल) इंग्लिश.
Pippalī	Piper longum Linn.
पिप्पली	पाईपर लाँगम लिन.
Pippalī, Bṛhat	Peper sps.
पिप्पली, बृहत	पेपर एसपीएस.
Piṣācakārpāsa (Ulaṭa Kambala)	Abroma augusta Linn. f.
पिसाकाकरपास (उलाटा कंबाला)	अ‍ॅब्रोमा ऑगस्टा लिन. एफ.
Pīta Candana	Coscinium fenestrartum (Gaertn) Colebr.
पिता कॅन्डाना	कॉसिनियम फेनेस्ट्राटम (गार्टन) कोलेब्र.
Pīpala	Ficus religiosa Linn.
पिपला	फिकस धार्मिक लिन.
Pudīnā	Mentha arvensis Linn.
पुदीना	मेन्था अर्वेन्सिस लिन.
Punarnavā	Boerhaavia diffusa Linn.
पुनर्नवा	बोअरहाविया डिफ्यूसा लिन.
Puṣkara Mūla	Inula racemosa Hk. f. I. royleana D.C. Iris goniocarpa Baker.
पुष्कर मूल	Inula racemosa Hk. f I. royleana DC Iris goniocarpa Baker.
Pūga	Areca catechu Linn.
पुगा	अरेका कॅटेचू लिन.
Pṛśniparṇī	Uraria picta Desv.
प्रश्निपर्णी	उरेरिया पिक्टा देसव्ह.
Prapunnāḍa	Cassia tora Linn.
प्रपुनाड	कॅसिया टोरा लिन.
Prapauṇḍarīka	Nelumbo sps.
प्रपौंडरीक	नेलुम्बो एसपीएस.
Pravāla	Coral
प्रवाल	कोरल
Prasaha Māṁsa Rasa (Pakṣī)	Soup of meat of birds.
प्रसाह मांस रस (पाकसी)	पक्ष्यांच्या मांसाचा सूप.
Prasāraṇī	Paederia foetida Linn.

प्रसारणी	पेडेरिया फोएटिडा लिन.
Priyaṅgu	Callicarpa macrophylla Vahl.
प्रियांगु	कॅलिकार्पा मॅक्रोफिला वाहल.
Priyāla	Buchanania lanzan Spreng.
प्रियाला	बुचानानिया लांझान स्प्रेंग.
Badara	Zizyphus jujube Lamk.
बदरा	झिझिफस जुजुब लामक.
Badarāsama, Pāṣāṇabadara (Hajrala Yahūda)	Jade
बदरसामा, पासनाबादरा (हजराला याहुदा)	जेड
Bandhujiva	Pentapetes phoenicea Linn.
बंधुजीव	पेंटापेटेस फोनिसिया लिन.
Babbūla	Acacia nilotica (L.) Willd. Ex Del. A. Arabica Willd.
बब्बुला	ॲकेशिया निलोटिका (एल.) विल्ड. एक्स डेल. ए. अरेबिका विल्ड.
Balā	Sida Cordifolia Linn.
बाला	सिडा कॉर्डिफोलिया लिन.
Bākucī	Cyamorsis tetragonoloba Taub.
बाकुची	सायमोर्सिस टेट्रागोनोलोबा टॉब.
Bālukā	Sand
बाळुका	वाळू
Biṁbī	Coccinia indica W. & A.
बिंबी	कोकिनिया इंडिका डब्ल्यू. आणि ए.
Bilva	Aegle marmelos Correa.
बिल्वा	एगल मार्मेलोस कोरिया.
Bījaka (Sasana, Vijayasāra)	Pterocarpus marsupium Roxb.
बीजक (सासाना, विजयसार)	टेरोकार्पस मार्सुपियम रॉक्सब.
Bījapūra	Citrus medica Linn.
बीजापुरा	लिंबूवर्गीय औषधी वनस्पती.
Bṛddhadāru	Santaloides minus Schellenb.
वृद्धारु	सॅन्टालॉइड्स वजा शेलेन्ब.
Bṛhatī	Solanum indicum Linn.
बृहती	सोलॅनम इंडिकम लिन.

Bṛhad - Elā	Amomum subulatum Roxb.
बृहद - एला	अमोम सब्युलेटम रॉक्सब.
Brāhmī	Bacopa monnieri (Linn) Pennell.
ब्राह्मी	बाकोपा मोनिएरी (लिन) पेनेल.
Bhallātaka	Semecarpus anacardium Linn. f.
भल्लाटक	सेमेकार्पस ॲनाकार्डियम लिन. f
Bhaṅga	Cannabis sativa Linn.
भंग	कॅनाबिस सॅटिवा लिन.
Bhāraṅgī	Clerodendron serratum Spreng.
भरंगी	क्लेरोडेंड्रॉन सेरेटम स्प्रेंग.
Bhṛṅgarāja	Eclipta alba Hassk.
भृंगराज	एक्लिप्टा अल्बा हास्क.
Makuṣṭhā	Phaseolus aconitifolius Jacq.
मकुष्ठा	फेसोलस ॲकोनिटिफोलियस जॅक.
Mañjiṣṭha	Rubia cordifolia Linn.
मंजिष्ठ	रुबिया कॉर्डिफोलिया लिन.
Madanaphala (Madana)	Randia dumetorum Lam.
मदनफळा (मदना)	रँडिया डुमेटोरम लाम.
Madhu	Honey
मधु	मध
Madhūka	Madhuca butyracia Roxb.
मधुका	मधुका बुटीरासिया रॉक्सब.
Madhucchiṣṭa	Bees wax
मधुच्छिष्ट	मधमाशांचे मेण
Madhuyaṣṭi	Glycyrrhiza glabra Linn.
मधुयस्ती	ग्लायसिरिझा ग्लाब्रा लिन.
Madhūrikā (Miśreyā)	Foeniculum vulgare Mill.
मधुरिका (मिश्रेया)	फोनिक्युलम वल्गेर मिल.
Madhusnuhī	Smilax china Linn. S. glabra Roxb. S. lanceaefolia Roxb. S. zeylanica Linn.
मधुष्णुही	स्माईलॅक्स चायना लिन. एस. ग्लाब्रा रॉक्सब. एस. लान्सेफोलिया रॉक्सब. एस. झेलॅनिका लिन
Manaḥśilā	Red arsenic

मनशिला	लाल आर्सेनिक
Maṇḍūka-Parṇī	Hydrocotyle asiatica Linn. H. rotundifolia Roxb.
मंडूक-पर्णी	हायड्रोकोटाइल एशियाटिका लिन. एच. रोटुंडिफोलिया रॉक्सब.
Maṇḍūra	Rust of Iron
मंदूर	लोखंडाचा गंज
Mayūra Pitta	Peacock’s bile.
मयूर पिट्टा	मोराचे पित्त.
Mayūra Pucca	Peacock’s feather.
मयूर पुक्का	मोराचे पंख.
Mayākku	Quercus infectoria Oliv
मायाक्कु	क्वेर्कस इन्फेक्टोरिया ऑलिव्ह
Marica	Piper nigrum Linn.
मारिका	पाईपर निग्रम लिन.
Masūrā	Lens culinaris Medic.
मसूरा	लेन्स क्युलिनारिस मेडिक.
Mahā Niṁba	Melia azadirach Linn.
महा निंबा	मेलिया अझादिरच लिन.
Mahābalā	Sida rhombifolia Linn.
महाबाला	सिडा रोम्बिफोलिया लिन.
Mahāmeda	Polygonatum cirrifolium Royle.
महामेडा	पॉलीगोनेटम सिरिफोलियम रॉयल.
Mākṣika	Pyrites
माक्षिक	पायराइट्स
Mācikā	Tamarix aphylla Karst. T. gallica Linn.
माचिका	टॅमरिक्स ॲफिला कार्स्ट. टी. गॅलिका लिन.
Māṇikya	Ruby
माणिक्य	रुबी
Mānkanda	Alocasia indica Schott.
मानकांडा	अलोकेशिया इंडिका स्कॉट.
Mālatī	Aganosma dichotoma (Roth) K. Schum.
मालती	ॲगनोस्मा डायकोटोमा (रोथ) के. शुम.

Mālatī (Camelī)	Jasminum arborescens Roxb. J. officnale Linn. var. grandriflorum Bailey.
मालती (उंट)	जॅस्मिनम आर्बोरेसेन्स रॉक्सब. जे. ऑफिसनेल लिन. var grandriflorum बेली.
Māṣa	Phaseolus mungo Linn.
मासा	फेसिओलस मुंगो लिन.
Māṣaparṇī	Phaseolus radiatus Linn. Teramnus labialis Spreng. Atylosia goensis Dalz.
मासपर्णी	फेसोलस रेडिएटस लिन. टेरामनस लॅबियालिस स्प्रिंग. एटिलोसिया गोएन्सिस डॅल्झ.
Miśreyā	Foeniculum vulgare Mill.
मिश्र्या	फोनिक्युलम वल्गेर मिल.
Mukūlaka	Pistacia vera Linn.
मुकुलका	पिस्तासिया व्हेरा लिन.
Muktā	Pearl
मुक्ता	मोती
Mudga	Phaseolus radiatus Linn.
मुडगा	फेजोलस रेडियटस लिन.
Mudga-Parṇī	Phaseolus trilobus Ait.
मुदग-पर्णी	फेजोलस ट्रायलोबस एआयटी.
Muṇḍī (Muṇḍitikā)	Sphaeranthus indicus Linn.
मुंडी (मुंडीतिका)	स्फेरॅन्थस इंडिकस लिन.
Murāmānsī	Erythrina stricta Roxb. Selinum tenuifolium Wall.
मुरामांसी	एरिथ्रिना स्ट्रिक्टा रॉक्सब. सेलिनम टेनुइफोलियम वॉल.
Mustaka (Bhadramusta)	Cyperus scariosus R. Br.
मुस्तक (भद्रमुस्त)	सायपरस स्कॅरिओसस आर. ब्र.
Mūrvā	Marsdenia tenacissima W. & A.
मुरवा	मार्सडेनिया टेनासिसिमा डब्ल्यू. आणि ए.
Mūlaka	Raphanus sativus Linn.
मूलका	रॅफॅनस सॅटिव्हस लिन.
Mūṣaka Māṁsa	Rat's meat
मुषक मांसा	उंदराचे मांस
Mūsalī	Curculigo orchioides Gaertn.
मुसली	कर्कुलिगो ऑर्किओइड्स गार्टन.
Musalī, Śveta	Asparagus adscendens Roxb. Chlorophytum tuberosum Baker.

मुसली, श्वेता	शतावरी रॉक्सब वर चढते. क्लोरोफिटम ट्यूबरोसम बेकर.
Mūṣikakarṇī	Ipomoea reniformis Chois.
मुशीककर्णी	इपोमोइया रेनिफॉर्मिस चोइस.
Mṛga Carma Bhasma	Ash of deer's skin
मृग कार्मा भस्म	हरणाच्या कातडीची राख
Mṛgamada (Kastūrī)	Musk
मृगमदा (कस्तुरी)	कस्तुरी
Mṛttikā	Soil
मृत्युका	माती
Medā	Polygonatum cirrifolium Royle. P. verticillatum All.
मेडा	पॉलीगोनॅटम सिरिफोलियम रॉयल. पी. व्हर्टीसिलॅटम ऑल.
Methikā	Trigonella foenum-graecum Linn.
मेथिका	ट्रायगोनेला फोएनम-ग्रेकम लिन.
Mocarasa	See Śālmalī
मोकारासा	शाल्मली पहा
Yava	Hordeum vulgare Linn.
यावा	हॉर्डियम वल्गारे लिन.
Yavakṣāra (Lixivated Ash)	Lixivated ash of Hordeum vulgare Linn.
यवक्षर (द्रवयुक्त राख)	Hordeum vulgare Linn ची Lixivated राख.
Yavānī	Trachyspermum ammi (Linn) Sprague. Carum copticum Benth and Hk. f.
यवानी	ट्रॅचिस्पर्मम अम्मी (लिन) स्प्रेग कॅरम कॉप्टिकम बेंथ आणि एचके. f
Yavāsā (Durālabhā)	Alhagi Pseudalhagi (Bieb) Desv.
यवास (दुरालभा)	अल्हगी स्यूदलहगी (बीब) देसव.
Yaṣṭi, Yaṣṭhi, Yaṣṭimadhu	Glycyrrhiza glabra Linn.
यष्टी, यष्टी, यष्टीमधु	ग्लायसिरिझा ग्लाब्रा लिन.
Yukiliptsa (Nīlagiri Patra)	Eucalyptus sps.
युकिलिप्त्सा (नीलगिरी पात्रा)	निलगिरी प्रजाती.
Rakta Candana	Pterocarpus santalinus Linn. f.
रक्ता कॅन्डाना	टेरोकार्पस सॅन्टालिनस लिन. एफ.
Rakta Punarnava	Boerhaavia diffuse Linn.
रक्त पुनर्नव	बोअरहाविया डिफ्यूज लिन.

Rakta Bola (Bola, Hīrābola)	Commiphora myrrh (Nees).
रक्ता बोला (बोला, हिराबोला)	कॉमिफोरा मिर (नीस).
Raktamarica	Capsicum annuum Linn.
रक्तमारिका	कॅप्सिकम ॲन्युम लिन.
Ratnajota	Clausena pentaphylla (Roxb.) D. C. Onesma achioides Linn.
रत्नजोता	क्लॉसेना पेंटाफिला (रोक्सब.) डीसी ओनेस्मा ॲचिओइड्स लिन.
Rasāñjana	Dry Extract of Berberis aristata D. C.
रसंजन	बर्बेरिस अरिस्टाटा डीसीचा कोरडा अर्क
Rasona	Allium sativum Linn.
रसोना	ॲलियम सॅटिव्हम लिन.
Rāgi	Eleusine coracana Gaerth.
रागी	एल्युसिन कोराकान गेर्थ.
Rājikā	Brassica nigra (Linn.) Koch.
राजिका	ब्रासिका निग्रा (लिन.) कोच.
Rāla	Vateria indica Linn.
राला	व्हेटेरिया इंडिका लिन.
Rāsnā	Pluchea lanceolata Oliver & Hirn.
रास्ना	Pluchea lanceolata Oliver & Hirn.
Rudrākṣa	Elaeocarpus ganitrus Roxb.
रुद्राक्ष	एलिओकार्पस गॅनिट्रस रॉक्सब.
Rumīmastagī	Pistacia lentiscus Linn.
रुमीमास्तागी	पिस्तासिया लेंटिसकस लिन.
Reṇukā (seed)	Vitex Negundo Linn.
रेणुका (बीज)	व्हिटेक्स नेगुंडो लिन.
Revatacīnī (Revandacīnī)	Rheum emodi Wall.
रेवाताचिनी (रेवांदाचिनी)	रियम इमोडी वॉल.
Ropya	Silver
रोप्या	पैसा
Rohītaka	Tecomella undullata (G. Don.) Aphanamixis polystachya (Wall) Parker.
रोहितक	टेकोमेला अंडुलाटा (जी. डॉन.) अपानॅमिक्सिस पॉलीस्टाचिया (वॉल) पार्कर.
Rohiṣatṛṇa	Cymbopogon citrates (DC.) stapf.

रोहित्र्न	सिम्बोपोगॉन सायट्रेट्स (डीसी.) स्टॅप्फ.
Rohiṣa Matsya	Rohu fish.
रोहिष मत्स्य	रोहू मासा.
Lajjālu	Mimosa pudica Linn.
लज्जालू	मिमोसा पुडिका लिन.
Latākarañja	Caesalpinia crista Linn.
लताकरंज	केसलपिनिया क्रिस्टा लिन.
Latākastūrī	Hibiscus abelmoschus Linn.
लताकस्तुरी	हिबिस्कस अबेलमोशस लिन.
Lavaṅga	Syzygium aromaticum (Linn.) Merr. & L. M. Perry.
लवंग	सिझिजियम ॲरोमॅटिकम (लिन.) मेर. आणि एलएम पेरी.
Lavaṇa	Common salt
लावण	सामान्य मीठ
Lavalī	Cicca acida (Linn.) Merrill.
लावली	सिक्का ॲसिडा (लिन.) मेरिल.
Lakṣā	Lac
लक्षा	लाख
Lāṅgalī	Gloriosa superba Linn.
लांगली	ग्लोरिओसा सुपरबा लिन.
Lājāsakṭū	Oryza sativa Linn.
लाजासक्तू	ओरिझा सॅटिवा लिन.
Lāmajjaka	Cymbopogon jwarancusa Schult.
लामाज्जाका	सिम्बोपोगॉन ज्वारनकुसा शुल्ट.
Lodhra	Symplocos crataegoides Buch. Ham.
लोध्रा	Symplocos crataegoides Buch. हॅम.
Lauha Cūrṇa	Iron scrap (fillings)
लौह कुर्ण	लोखंडी भंगार (भरणे)
Lauha Bhasma	Iron
लौहा भस्म	लोखंड
Vacā	Acorus calamus Linn.
वाका	एकोरस कॅलॅमस लिन.

Vaṭa	Ficus bengalensis Linn.
वाटा	फिकस बेंगालेन्सिस लिन.
Vatsnābha, Śuddha	Aconitum chasmanthum stapf. ex. Lagenandra toxicaria Dab.
वत्सनाभ, शुद्ध	अकोनिटम चासमन्थम स्टॅपफ. उदा. Lagenandra toxicaria Dab.
Vana Kārpāsa	Gossypium hirsutun Linn.
वान कार्पासा	गॉसिपियम हिरसुटुन लिन.
Vana Yavānī	Seseli indicum W. & A.
वाना यवानी	सेसेली इंडिकम डब्ल्यू. अँड ए.
Vaṅga Bhasma	Tin
वंग भस्म	कथील
Vanśa	Bambusa bambos Druce.
वांसा	बांबुसा बांबोस ड्रूस.
Vanśalocana (Vaṁśalocana)	Bambusa bambos Druce.
वानशलोकाना (वांशलोकाना)	बांबुसा बांबोस ड्रूस.
Varuṇa	Crataeva nurvala Buch-Ham.
वरुण	क्रातेवा नुरवाला बुच-हॅम.
Vākucī Taila	Oil of Psoralea corlifolia Linn.
वाकुची तैला	सोरालिया कॉर्लिफोलिया लिनचे तेल.
Vātāda (Bādāma)	Prunus amygdalus Batsch.
वाताद (बादामा)	प्रुनस अमिग्डालस बॅट्श.
Vārāhikanda	Tacca aspera Roxb.
वराकंद	टाका अस्पेरा रॉक्स्ब.
Vārtākī	Solanum indicum Linn.
वर्तकी	सोलॅनम इंडिकम लिन.
Vāsā	Adhatoda vasica Nees.
वासा	अधातोडा वासिका नीस.
Vasuka	Osmanthus fragroans Lour. Calotropis sps. Premna barbata Wall. Trianthema sps.
वासुका	Osmanthus fragroans Lour. कॅलोट्रोपिस एसपीएस. प्रेमाची बरबटाची भिंत. ट्रायन्थेमा एसपीएस.
Vāstūka	Chenopodium album Linn.
वास्तुक	चेनोपोडियम अल्बम लिन.
Vijayā	Cannabis sativa Linn.

विजया	कॅनाबिस सॅटिवा लिन.
Viṭakhadira	Acacia farnesiana Willd.
विटाखदिरा	बाभूळ फार्नेसियाना विल्ड.
Viḍaṅga	Embelia ribes Burm. f.
विडंग	एम्बेलिया रिब्स बर्म. एफ.
Viḍalavaṇa	A variety of salt
विडाळवण	विविध प्रकारचे मीठ
Vidārī (Vidārīkanda)	Pueraria tuberosa DC.
विदारी (विदारिकंद)	पुएरेरिया ट्यूबरोसा डीसी.
Vidhārā	Santaloides minus Schellenb.
विधारा	सॅन्टालॉइड्स वजा शेलेन्ब.
Vibhītaka	Terminalia belerica Roxb.
विभीतक	टर्मिनलिया बेलेरिका रॉक्सब.
Viśālā	Trichosanthes bracteata (Lam. Voigt.)
विशाला	ट्रायकोसॅन्थेस ब्रॅक्टेटा (लॅम. व्होईग्ट.)
Viṣa	Aconitum ferox Wall. A. napellus Linn.
विषा	ॲकोनिटम फेरॉक्स वॉल. A. नेपेलस लिन.
Viṣamuṣṭī	Styrchnos nux vomica Linn.
विशमुष्टी	स्टायर्च्नोस नक्स व्होमिका लिन.
Vṛddhi	Habenaria intermedia Don.
वृद्धी	हबेनारिया इंटरमीडिया डॉन.
Vetasa	Calamus tenius Roxb.
वेतासा	कॅलॅमस टेनियस रॉक्सब.
Vyāghranakhī	Martynia diandra Glox. M. annua Linn.
व्याघ्रनाखी	मार्टिनिया डायंड्रा ग्लॉक्स. एम. ॲनुआ लिन.
Vyomāśma Śuddha	A variety of jade
व्योमाश्म, शुद्ध	विविध प्रकारचे जेड
Ṣaṅkha Jīraka	Silicate of magnesia
शंख जिरक	मॅग्नेशियाचे सिलिकेट
Śaṅkhapuṣpī	Convolvulus pluricaulis Chois. Evolvulus alsinoides Linn.
शंखपुष्पी	कॉन्व्होल्वुलस प्लुरिकॉलिस चोइस. इव्होल्वुलस अल्सिनॉइड्स लिन.

Śankha Bhasma	Conch shell
शंख भस्म	शंख
Śaṭī	See Karcūra
शाती	करचुरा पहा
Śaṇa	Crotalaria juncea Linn.
शण	क्रोटालेरिया जुन्सिया लिन.
Śatapuṣpā	Anethum sowa Kurz.
शतपुष्पा	ॲनेथम सोवा कुर्झ.
Śatāvarī	Asparagus racemosus Willd.
शतावरी	शतावरी रेसमोसस विल्ड.
Śaṁbūka	Snail shell
शंबुक	गोगलगायीचे कवच
Śara	Saccharum arundiaceum Retz.
शारा	सॅचरम अरुंडियासियम रेट्झ.
Śarapuṅkha	Tephrosia purpurea (Linn.) Br.
शरपुंख	टेफ्रोसिया पुरप्युरिया (लिन.) ब्र.
Śarkarā	Saccharum officinarum Linn.
शरकारा	सॅचरम ऑफिसिनारम लिन.
Śāka (Sāguna)	Tectona grandis Linn. f.
शक (सगुण)	टेक्टोना ग्रँडिस लिन. एफ.
Śākhoṭa	Streblus asper Lour.
शाखोट	स्ट्रेब्लस ॲस्पर लूर.
Śāla	Shorea robusta Gaertn.
शाल	शोरिया रोबस्टा गार्टन.
Śālaparṇī	Desmodium gangetieum DC.
शालपर्णी	डेस्मोडियम गँगेटियम डीसी.
Śālmalī (Semala)	Bombax ceiba Linn.
शाल्मली (सेमला)	बॉम्बॅक्स सेइबा लिन.
Śigru	Moringa oleifera Lam.
सिग्रू	मोरिंगा ओलिफेरा लॅम.
Śimbī	Dolichos lablab Linn.

शिम्बी	डोलिचोस लॅब्लॅब लिन.
Śirīṣa	Albizzia lebbeck Benth.
शिरीष	अल्बिझिया लेबेक बेंथ.
Śilājatu, Śuddha	Silajita
शिलाजतु, शुद्ध	शिलाजिता
Śīta Jala	Cold water
शीता जला	थंड पाणी
Śukti	Mother of Pearl
शुक्ति	मोत्याची आई
Śṛṅgāṭaka	Trapa bispinosa Roxb.
श्रृंगातक	ट्रॅपा बिस्पिनोसा रॉक्सब.
Śṛṅga Bhasma	Deer’s horn
शृंग भस्म	हरणाचे शिंग
Śaileya	Parmelia perlata Ach.
शैलेया	पार्मेलिया पेर्लाटा आच.
Śaivāla	Vallisneria spiralis Linn.
शैवाला	व्हॅलिसनेरिया स्पायरालिस लिन.
Śyonāka	Oroxylum indicum Vent.
श्योनाक	ऑरोक्सिलम इंडिकम व्हेंट.
Śyāmā	Echinochloa frumentacea Linn.
श्यामा	एकिनोक्लोआ फ्रुमेंटेसिया लिन.
Śvavita (Sāhī Ke Kāṇṭe)	Porcupine quills.
शवविता (साही के कांटे)	साळूच्या काट्या.
Śveta Candana	Santalum album Linn.
श्वेता कॅन्डाना	सँटालम अल्बम लिन.
Śveta Jīraka	Cuminum cyminum Linn.
श्वेता जिरका	जिरेम सायमिनम लिन.
Śveta Punarnavā	Trianthema portulacastrum Linn.
श्वेता पुनर्नवा	ट्रायंथेमा पोर्टुलाकॅस्ट्रम लिन.
Ṣaṣṭhī (Taṇḍula)	Oryza sativa Linn.
षष्ठी (तांडुल)	ओरिझा सॅटिवा लिन.

Sakmuniā	Convolvulus scammonia Linn.
सकमुनिया	कॉन्व्होल्वुलस स्कॅमोनिया लिन.
Saṅgeyaśava (Haritāśma)	Jade
संगेयशव (हरिताश्म)	जेड
Satīna	Pisum sativum Linn.
सतीना	पिसम सॅटिव्हम लिन.
Sapiṣṭana	Cordia dichotoma Forst. f.
सपिष्टन	कॉर्डिया डायकोटोमा फोर्स्ट. एफ.
Sapta parṇa	Alstonia scholaris R. Br.
सप्तपर्ण	अल्स्टोनिया स्कॉलरिस आर. ब्र.
Samudra Phena	Os sepia
समुद्र फेणा	ओस सेपिया
Samudra Lavaṇa	Sea salt
समुद्र लावण	समुद्री मीठ
Sarala Taila, Sarala Niryāsa (Turpentine oil, Pine Resin oil)	Pinus roxburghii Sng.
सरला तैला, सरला निर्णय (टर्पेन्टाइन तेल, पाइन राळ तेल)	पिनस रॉक्सबर्गी एसएनजी.
Sarjikṣāra	Narton
सर्जिकसार	नार्टन
Sarpagandhā	Rauwolfia serpentina Benth. ex. Kurz.
सर्पगंधा	राउवोल्फिया सर्पेंटिना बेंथ. उदा. कुर्झ.
Sarpākṣī	Ophiorrhiza mungos Linn.
सर्पाक्षी	ओफिओरिझा मुंगोस लिन.
Sarṣapa, Sarṣapa Taila (Mustard oil)	Brassica compestris var. Sarson Prain.
सरसपा, सरसपा ताईला (मोहरीचे तेल)	ब्रासिका कॉम्पेस्ट्रिस व्हेर. सारसन प्रेन.
Sahacara	Barleria prionitis Linn.
सहकारा	बार्लेरिया प्रियोनिटिस लिन.
Sahadevī	Vernonia cinerea Less.
सहदेवी	व्हर्नोनिया सिनेरिया कमी.
Sārivā, Śveta	Hemidesmus indicus R. Br.
सारिवा, श्वेता	हेमिडेसमस इंडिकस आर. ब्र.
Sindūra	Vermilion

सिंदुरा	सिंदूर
Sugandha-Bālā	Pavonia odorata Willd.
सुगंधा-बाला	पावोनिया ओडोराटा विल्ड.
Sudarśana	Crinum latifolium Linn.
सुदर्शन	क्रिनम लॅटिफोलियम लिन.
Suniṣaṇṇaka	Marsilia minuta Linn.
सुनीषणक	मार्सिलिया मिनिटा लिन.
Suvarcalā	Cleome icosandra Linn.
सुवरचाला	क्लियोम आयकोसँड्रा लिन.
Sūkara Majjā	Lard
शुकर मज्जा	स्वयंपाकात वापरण्याची डुकराची चरबी
Sūkṣma Elā	Elettaria cardamomum Maton
सुक्ष्म एला	एलेटारिया वेलची मॅटन
Sūraṇa	Amorphophallus campanulatus (Roxb.) Bl.
सुराण	अमॉर्फोफॅलस कॅम्पॅन्युलेटस (रोक्सब.) ब्ल.
Sūryāvarta (Harahura)	Gynandropsis gynandra (Linn.) Briquet.
सूर्यवर्त (हरहुरा)	ग्यानँड्रोप्सिस ग्यानँड्रा (लिन.) ब्रिकेट.
Saindhava Lavaṇa	Rock salt
सैंधव लावण	रॉक मीठ
Soma	Sarcostemma acidum (Roxb.) Voigt.
सोमा	सारकोस्टेमा ॲसिडम (रोक्सब.) व्होइग्ट.
Somarājī	Centratherum anthelminticum (Willd), Kuntge.
सोमराजी	सेंट्राथेरम अँथेलमिंटिकम (विल्ड), कुंटगे.
Somala	Yellow arsenic
सोमाला	पिवळा आर्सेनिक
Saurasar, Sorā	Nitre
सौरसर, सोरा	नायट्रे
Saurāṣṭra Mṛttikā	Clay
सौराष्ट्र मृत्युका	चिकणमाती
Sauvarcala	A variety of salt
सौवरकाला	विविध प्रकारचे मीठ

Sauvīra	Zizyphus sativa Gaertn. Z. vulgaris Lam.
सौविरा	Zizyphus sativa Gaertn. Z. vulgaris Lam.
Strīdugdha	Human milk
स्त्रीदुग्ध	मानवी दूध
Snuhī	Euphoribia neriifolia Linn.
स्नुही	युफोरिबिया नेरिफोलिया लिन.
Sphaṭika	Alum
स्फटिक	तुरटी
Svarjikṣāra, Svarjikā Kṣāra, Sajjikṣāra	See Apāmārgā
स्वर्जिका क्षरा, स्वर्जिका क्षरा, सजिकक्षारा	अपमार्गा पहा
Svarṇa	Gold
स्वर्ण	सोने
Svarṇamākṣika	Copper pyrites
स्वर्णमाक्षिक	कॉपर पायराइट्स
Hansapadī	Adiantum lunulatum Burm. Juniperus communis Linn.
हंसपदी	एडियंटम लुनुलाटम बर्म. जुनिपेरस कम्युनिस लिन.
Haratāla	Orpiment
हरताला	अलंकार
Harītakī, Laghu Harītaki	Terminalia Chebula Retz.
हरिताकी, लघु हरिताकी	टर्मिनलिया चेबुला रेट्झ.
Haridrā	Curcuma longa Linn.
हरिद्रा	लांब केसांचा वेल.
Hastidanta	Elephant’s tusk, Ivory
हस्तिदंत	हत्तीचा सुळका, हस्तिदंत
Hārasiṅgāra	Nyctanthes arbortristis Linn.
हरसिंगारा	निक्टॅन्थेस आर्बोरट्रिस्टिस लिन.
Hiṅgu	Ferula foetida Regel. F. alliacea Boiss F. narthex Boiss
हिंगु	Ferula foetida Regel. F. alliacea Boiss F. narthex Boiss

NextPage पुढील पान

APPENDIX II परिशिष्ट II

PROPERTIES (GUṆA) OF THE DRAVYA द्रव्याचे गुणधर्म (गुण)

(DRUG AND DIET ARTICLES) (औषध आणि आहारावरील लेख)

Abhiṣyandi Dravya अभिष्यंदी द्रव्य

Abhiṣyandi Dravyas are those which clog the Srotas there by causing increase in the Kapha and felling of heaviness of the body.

अभिष्यंदी द्रव्ये म्हणजे कफ वाढवून आणि शरीराचा जडपणा कमी करून श्रोतांना अडकवणारे द्रव्ये.

Uṣṇa Dravya उष्ण द्रव्य

Uṣṇa Dravyas improve appetire, cause thirst, burning sensation, and sweating in the body. Excessive taking of these drugs may cause unconsciousness. There properties in the Dravyas are ascribed to the preponderance of Agni Mahābhūta.

उष्ण द्रव्य भूक सुधारतात, तहान, जळजळ आणि शरीरात घाम येणे वाढवतात. या औषधांचे जास्त सेवन केल्याने बेशुद्धी येऊ शकते. द्रव्यातील गुणधर्म अग्नि महाभूताच्या प्राबल्यतेचे श्रेय दिले जातात.

Kaṭhina Dravya कथिना द्रव्य

Kaṭhina Dravyas bring about the hardness and turgidity in the body. They increase Vāta, strengthen the Dhātus and diminish excretions (Malas).

कथिन द्रव्य शरीरात कडकपणा आणि स्फूर्तता आणतात. ते वात वाढवतात, धातुंना बळकटी देतात आणि मलमूत्र कमी करतात.

Khara Dravya खारा द्रव्य

Khara Dravyas increase metabolic proesses and Vāta, and decrease deposition of Dhātus (Lekhana). They restrict the formation of Dhātus and dry the Malas and make Dravyas easy for digestion.

खर द्रव्य चयापचय प्रक्रिया आणि वात वाढवते आणि धातु (लेखन) चे संचय कमी करते. ते धातुंच्या निर्मितीला प्रतिबंधित करते आणि माळांना कोरडे करते आणि द्रव्यांना पचन सोपे करते.

Guru Dravya गुरु द्रव्य

Guru Dravyas are heavy to digest (Cirapākī) and tend to be phlegmatic (Kaphakāraka). After digestion these Dravyas lead to lack of initiative, increase the rate of production of waste products in the body, accumulation of fat, improve vitality, growth and satisfy the need of growth promoting factors of the hody. Thus generally speaking Dravyas that enrich the body are Guru Dravyas. These properties of Dravyas are ascribed to the preponderance of Pṛthvi and Jala Mahābhūta.

गुरु द्रव्ये पचण्यास जड असतात (चिरपाकी) आणि कफयुक्त असतात (कफकारक). पचनानंतर हे द्रव्ये पुढाकाराचा अभाव निर्माण करतात, शरीरात टाकाऊ पदार्थांचे उत्पादन वाढवतात, चरबी जमा करतात, चैतन्य सुधारतात, वाढ करतात आणि शरीराच्या वाढीस चालना देणाऱ्या घटकांच्या गरजा पूर्ण करतात. अशा प्रकारे सामान्यतः शरीराला समृद्ध करणारे द्रव्ये म्हणजे गुरु द्रव्ये. द्रव्यांचे हे गुणधर्म पृथ्वी आणि जल महाभूत यांच्या प्राबल्यतेमुळे आहेत.

Tīkṣṇa Dravya तिक्ष्न द्रव्य

Tīkṣṇa Dravyas cause burning sensation in the body, promote suppuration of the abscess and discharge (Srāva). They increase but reduce Kapha and Vāyu in the system and bring about loss of fat thereby making the body thin (Lekhana). These properties in the Dravyas are ascribed to the preponderance of Agni Mahābhūta.

तिक्ष्न द्रव्यांमुळे शरीरात जळजळ होते, गळू आणि स्त्राव (श्राव) संपुष्टात येतो. ते शरीरात कफ आणि वायु वाढवतात परंतु कमी करतात आणि चरबी कमी करतात ज्यामुळे शरीर पातळ होते (लेखन). द्रव्यांमधील हे गुणधर्म अग्नि महाभूताच्या प्राबल्यतेला कारणीभूत आहेत.

Drava Dravya द्रावा द्रव्य

Drava Dravyas increase Kapha and Pitta. They increase the water content of the system, absorption and transport of Dhātus and increase as well as excite the fluid secretions of the body (Dravaḥ Kledakaro).

द्राव द्रव्ये कफ आणि पित्त वाढवतात. ते शरीरातील पाण्याचे प्रमाण वाढवतात, धातुंचे शोषण आणि वाहतूक वाढवतात आणि शरीरातील द्रव स्राव वाढवतात तसेच उत्तेजित करतात (द्राव: क्लेदकरो).

Picchila Dravya पिचिला द्राव्य

Picchila Dravyas lubricate the system, accelerate the function of Dhātus and increase Kapha. They give energy, stimulate the life process and ensure proper secretion of Mala.

पिचिला द्रव्ये शरीरातील प्रणालीला वंगण घालतात, धातुचे कार्य गतिमान करतात आणि कफ वाढवतात. ते ऊर्जा देतात, जीवन प्रक्रियेला उत्तेजित करतात आणि मालाचे योग्य स्राव सुनिश्चित करतात.

Manda Dravya मंदा द्रव्य

Manda Dravyas increase Kapha and decrease Pitta. They increase Dhātus and corpulency and slow down the various processes in body.

मंद द्रव्ये कफ वाढवतात आणि पित्त कमी करतात. ते धातु आणि स्थूलता वाढवतात आणि शरीरातील विविध प्रक्रिया मंदावतात.

Mṛdu Dravya मृदु द्रव्य

Mṛdu Dravyas are responsible for bringing about softness of the body and inactivation. They increase Kapha, decrease Pitta, and counteract burning sensation, suppuration and discharge.

मृदु द्रव्य शरीराला मऊपणा आणण्यासाठी आणि निष्क्रिय करण्यासाठी जबाबदार असतात. ते कफ वाढवतात, पित्त कमी करतात आणि जळजळ, पोट भरणे आणि स्त्राव रोखतात.

Rūkṣa Dravya रुक्ष द्रव्य

Rūkṣa Dravyas are just opposite of the Snigdha Dravyas in their action i.e. they cause roughness, rigidity, and loss of vitality, complexion and virility. These Dravyas generally cause stiffness and hardness in the body, remove phlegm (Kapha) but increase Vāyu. These properties of the Dravyas are ascribed to the preponderace of Pṛthvi, Vāyu and Agni Mahābhūta in them.

रुक्ष द्रव्ये त्यांच्या कृतीत स्निग्ध द्रव्यांच्या अगदी विरुद्ध असतात म्हणजेच ते खडबडीतपणा, कडकपणा आणि चैतन्य, रंग आणि पौरुषत्व कमी करतात. हे द्रव्ये सामान्यतः शरीरात कडकपणा आणि कडकपणा निर्माण करतात, कफ (कफ) काढून टाकतात परंतु वायु वाढवतात. द्रव्यांचे हे गुणधर्म त्यांच्यातील पृथ्वी, वायु आणि अग्नि महाभूत यांच्या प्रबळतेमुळे आहेत.

Laghu Dravya लघु द्रव्य

Laghu Dravyas are light to digest and remove phlegm from the body, After digestion, these Dravyas lead to increased initiative and vigour, decreased rate of production of waste products and loss of fat. They assist in healing (Ropaṇa) and thinning. These properties in the Dravyas are ascribed to the preponderance of Vāyu, Ākāśa and Agni Mahābhūta.

लघु द्रव्ये पचण्यास हलकी असतात आणि शरीरातून कफ काढून टाकतात. पचनानंतर, या द्रव्यांमुळे पुढाकार आणि जोम वाढतो, टाकाऊ पदार्थांचे उत्पादन कमी होते आणि चरबी कमी होते. ते बरे होण्यास (रोपण) आणि पातळ होण्यास मदत करतात. द्रव्यांमधील हे गुणधर्म वायु, आकाश आणि अग्नि महाभूत यांच्या प्राबल्यतेमुळे आहेत.

Viśada Dravya विषद द्रव्य

Viśada Dravyas are responsible for specific action of the organs and counteract the undue formation of slime. They increase Vāta, subdue the activity of Dhātus, increase healing processes (Ropaṇa) and dry the Malas.

विषद द्रव्ये अवयवांच्या विशिष्ट कृतीसाठी जबाबदार असतात आणि चिखलाच्या अयोग्य निर्मितीला विरोध करतात. ते वात वाढवतात, धातुंची क्रिया कमी करतात, उपचार प्रक्रिया (रोपण) वाढवतात आणि मल सुकवतात.

Śīta Dravya शीता द्रव्य

Śīta Dravyas alleviate suffering of a patient from heat, thirst, burning sensation, sweating and unconsciousness. These Dravyas restrict the flow of blood locally and systemically. These properties in the Dravyas are ascribed to the preponderance of the Jala Mahābhūta.

शीत द्रव्ये रुग्णाच्या उष्मा, तहान, जळजळ, घाम येणे आणि बेशुद्धी यासारख्या वेदना कमी करतात. हे द्रव्य स्थानिक आणि पद्धतशीरपणे रक्तप्रवाह मर्यादित करतात. द्रव्यांमधील हे गुणधर्म जल महाभूताच्या प्राबल्यतेला कारणीभूत आहेत.

Ślakṣṇa Dravya श्लक्ष्ण द्रव्य

These Dravyas are responsible for the repair and healing of the tissues in the body. They increase both Kapha and Pitta and

stimulate the Dhātus and excretion of Malas.

हे द्रव्य शरीरातील ऊतींच्या दुरुस्ती आणि उपचारांसाठी जबाबदार असतात. ते कफ आणि पित्त दोन्ही वाढवतात आणि धातु आणि मल उत्सर्जन उत्तेजित करतात.

Sara Dravya सारा द्रव्या

Sara Dravyas excite the metabolism of Vāyu and Malas. They increase Kapha and reduce excessive deposition of Dhātus.

सारा द्रव्ये वायु आणि मालाच्या चयापचयाला उत्तेजित करतात. ते कफ वाढवतात आणि धातुचे जास्त प्रमाणात साचणे कमी करतात.

Sāndra Dravya सांद्रा द्रव्य

Sāndra Dravyas increase Kapha and Dhātus. They also concentrate the Malas.

सांद्रा द्रव्ये कफ आणि धातु वाढवतात. ते मल देखील केंद्रित करतात.

Sūkṣma Dravya सूक्ष्म द्रव्य

Sūkṣma Dravyas increase Vāta. They clear all the Srotas of the body by their catalytic action (Sūkṣma). They also restrict the for mation of Dhātus, dry the Malas and make Dravyas easy for digestion.

सूक्ष्म द्रव्ये वात वाढवतात. ते त्यांच्या उत्प्रेरक क्रियेने (सूक्ष्म) शरीरातील सर्व श्रोतांना शुद्ध करतात. ते धातुंचे प्रमाण देखील मर्यादित करतात, मल कोरडे करतात आणि द्रव्यांना पचन सोपे करतात.

Sthira Dravya स्थिरा द्रव्य

Sthira Dravyas are responsible for normalisation of the processes of Vāyu, urination, excretions (Mala) etc. They also bring about normalcy in the Dhātus, increase Kapha, strengthen the Dhātus and stimulate energy.

स्थिर द्रव्ये वायु, मूत्र, मलमूत्र इत्यादी प्रक्रिया सामान्य करण्यासाठी जबाबदार असतात. ते धातुमध्ये सामान्यता आणतात, कफ वाढवतात, धातुला बळकटी देतात आणि ऊर्जा उत्तेजित करतात.

Sthūla Dravya स्थूल द्रव्य

Sthūla Dravyas increase Kapha and Dhātus, and bring about corpulency. They assist in excretion of Malas and cause hampering of the activities of srotas.

स्थूल द्रव्ये कफ आणि धातु वाढवतात आणि स्थूलता आणतात. ते मल उत्सर्जन करण्यास मदत करतात आणि श्रोतांच्या क्रियाकलापांमध्ये अडथळा आणतात.

Snigdha Dravya स्निग्धा द्रव्या

Snigdha Dravyas improve the suppleness in the organs and lubricating fluids in the body. They provide vitality and virility and improve complexion. The properties of the Dravyas are ascribed to the preponderance of Jala Mahābhūta.

स्निग्धा द्रव्ये अवयवांमध्ये लवचिकता आणि शरीरातील स्निग्ध द्रवपदार्थ सुधारतात. ते चैतन्य आणि पौरुष प्रदान करतात आणि रंग सुधारतात. द्रव्यांचे गुणधर्म जल महाभूताच्या प्राबल्यतेमुळे आहेत असे मानले जाते.

NextPage पुढील पान

APPENDIX-III परिशिष्ट-III

AUṢADHAGAṆA (GROUPS) ACCORDING TO SUŚRUTA AND CARAKA सुश्रुत आणि चरक यांच्यानुसार औषधगंग (समूह)

SUŚRUTOKTAGAṆA सुश्रुतोक्तगाण

Āragvadhādi Gaṇa Āragvadha, Madana, Gopaghoṇṭā (Karkoṭaka or Pūga), Kaṇṭakī (Vikaṅkata), Kuṭaja, Pāṭhā Pāṭalā, Mūrva, Indrayava, Saptaparṇa, Nimba, Kuruṇṭaka (Śvetasaireyaka), Dāsī Kuruṇṭaka (Pītasaireyaka), Guḍūcī, Citraka, Sāraṅgaṣṭā (Kākajaṅghā), Karañja Dvaya, Paṭola, Kirātatikta, Suṣavī (Kārvellaka).

आरगवधादी गण	अग्रवध, मदन, गोपघोंटा (कर्कोटक किंवा पूग), कांटकी (विकाटक), कुटज, पाटा पाटाला, मुर्वा, इंद्रायव, सप्तपर्ट्, कुंभकंट (श्वेतसैरेयक), दासी कुरुणटाक (पितासैरेयक), गुडुची, चित्रक, सारंगष्ट (काकजंग), करंज द्वया, पटोला, किराटतिक्त, सुत्वेलकाविका (कारवेळलका).
Rodhrādi Gaṇa	Rodhra (Lodhra), Sāvara Rodhra, Palāśa, Kuṭannaṭa (Śyonāka), Aśoka, Phañjī (Bhāraṅgī) Kaṭphala, Elavāluka, Śallakī, Jiṅginī, Kadamba, Sāla, Kadalī.
रोध्रादी गण	रोह्र (लोध्रा), सावरा रोह्र, पलाशा, कुटन्नट (श्योनाक), अशोक, फंजी (भारंगी) कटफळा, एलावलुका, शल्लकी, जिंगिनी, कदंब, साला, कडली.
Surasādi Gaṇa	Surasā (Kṛṣṇa Tulasī), Śveta Surasā (Śveta TulasI) Phaṇijjhaka (Maruvaka), Arjaka (Varvarikā), Bhustṛṇa (Rohiṣa Tṛṇa), Sugandhaka (Droṇapuṣpī) Sumukha (Rājikā), Kālamālikā (Kṛṣṇaarjaka), Kāsamarda, Kṣavaka, Kharapuṣpa, Viḍaṅga, Kaṭphala, Surasī (Kapitthapatrā, Tulasī or Sveta Nirguṇḍī), Nirguṇḍī (Nīlapuṣpā), Kulāhala (Muṇḍikā), Undurukarṇikā (Muṣākarnī), Phañjī (Bhāraṇgī), Prācībala (Kākajanghā), Kākamacī, Viṣamuṣṭikā (Rājanimba or Alambuṣā, Karkoṭī or Kucalā).
सुरसादी गण	सुरासा (कृष्ण तुलसी), श्वेत सुरासा (श्वेत तुलसी) फणिज्जाक (मारुवक), अर्जक (वरवारिका), भुस्त्रण (रोहिषा तृष्ण), सुगंधाका (द्रोमुक्ष) कलामालिक (कृष्णार्जक), कसमर्द, क्षवक, खरापुष्प, विडांग, कटफळ, सुरसी (कपित्तपत्रा, तुलसी किंवा श्वेता निर्गुणि), निर्गुणिपला, निर्गुणि (मुंडिका), उंडुरकर्णिका (मुषाकर्णी), फंजी (भारंगी), प्रचिबाला (काकजंघा), काकमाची, विष्टमुष्टिका (राजनिंबा किंवा अलंबुषा, कर्कोटी किंवा कुकला).
Sālasārādi Gaṇa	Sāla, Ajakarṇa, Khadira, Kadara (Śveta or Puti Khadira), Kālaskandha (Tinduka or Tamāla), Kramuka (Pūga), Bhūrja, Meṣaśṛngī, Tiniśa (Sādana), Candana, Kucandana, Śiṁśapa Śirīsa, Asana, Dhava, Arjuna, Tāla, śāka, Naktamāla (Karañja), Pūtīkarañja, Aśvakarṇa (Sālabheda), Aguru, Kālīyaka (Pīta canadana).
सालसारदी गण	साला, अजकर्ण, खदिरा, कडरा (श्वेत किंवा पुती खडीरा), कलस्कंध (तिंडुका किंवा तमला), क्रमुका (पूगा), भुर्जा, मेषश्रंगी, तिनीसा (सादना), कांदना, कुकंदना, ऋपासना, आषाण, अर्जुन, ताला, शाक, नक्तमाला (करांज), पुतीकारंज, अश्वकर्ण (सलाभेद), अगुरु, कालियाक (पिता कानडना).
Muṣkakadi Gana	Muṣkaka, Palāśa, Dhava, Citraka, Madana, Vṛkṣaka (Kuṭaja), Śiṁśapā, Vijravṛkṣa. Triphalā.
मुष्काकडी गण	मुष्काक, पलाश, धव, चित्रक, मदन, वृक्षक (कुटज), शिंशापा, विज्रकृष्ण. त्रिफळा.
Pippalyādi Gana	Pippalī, Pippalīmūla, Cavya, Citraka, Śṛṅgabera (Śuṇṭhī), Marica, Hastipippalī (Gajapippalī) Hereṇuka, Elā, Ajamodā, Indrayava, Pāṭhā, Jīraka, Sarṣapa, Mahānimba Phala, Hiṅgu, Bhārgī, Madhurasā (Mūrva), Ativiṣā, Vacā, Viḍaṅga, Kaṭurohiṇī (Kaṭukī).
पिप्पल्यादी गण	पिप्पली, पिप्पलीमुला, काव्य, सित्रका, शृंगबेरा (शुनती), मरिका, हस्तिपिप्पली (गजपिप्पली) हेरेणुका, एला, अजमोदा, इंद्रयाव, पठ्ठा, जिरांग, महंबाला, सराका, भार्गी, मधुरासा (मुर्व), अतिविषा, वाचा, विदांग, कटुरोहिणी (काटुकी).
Vacādi Gana	Vacā, Mustaka, Ativiṣā, Abhayā, Bhadradāīū (Devadāru), Nāgakeśara.
वाकाडी गण	वाका, मुस्तक, अतिविषा, अभया, भद्रादयी (देवदारू), नागकेशर.
Haridrādi Gana	Haridrā, Dāruharidrā, Kalaśī (Pṛśniparṇī), Kuṭajabīja, Madhuka (Madhuyaṣṭī).
हरिद्रादी गण	हरिद्रा, दारुहरिद्रा, कलशी (पृष्णिपर्णी), कुटजबीज, मधुका (मधुयष्टी).
Bṛhatyādi Gaṇa	Bṛhatī, Kaṇṭākāri, Kuṭajaphala (Indrayava), Pāṭhā, Yasṭī.

बृहत्यादी गण	बृहत्ती, कांटाकरी, कुटजफळ (इंद्रायव), पट्टा, यष्टी.
Kakolyādi Gaṇa	Kākolī, Kṣīrakākolī, Jīvaka, Ṛṣabhaka, Mudgaparṇī, Māśaparṇī, Meḍā, Mahāmedā, Cinnaruhā (guḍūcī), Karkaṭaśṛnṅgī, Tugākṣīrī (vanśalocana), Padmaka (Padma kāṣṭha), Prapauṇḍarīka (śveta kamala), Ṛddhī, Vṛddhī, Mṛdvīkā (Drākṣā), Jīvanti, Madhuka (Madhuyaṣṭhi).
काकोल्यादी गण	काकोली, क्षिरकाकोली, जीवक, षभक, मुद्गपर्णी, म्हसपर्णी, मेढा, महामेदा, सिन्नरुहा (गुडूची), कर्कटशृष्णांगणकदिग्गी, (पद्म काष्ठ), प्रपौंदारिका (श्वेत कमला), ऋद्धी, वृध्दी, मृद्वीका (द्राक्ष), जिवंती, मधुका (मधुयष्टी).
Sārivādi Gaṇa	Sārivā (Anantamūla), Madhuka (Madhuyaṣṭī), Candana, Kucandana (Rakta), Padmaka (Padmākha), Kāśmarīphala (Gambhārīphala), Madhūkapuṣpa, Uśīra.
सारिवादी गण	सारिवा (अनंतमूला), मधुका (मधुयष्टी), कांदना, कुकंदना (रक्त), पद्माका (पद्माखा), कास्मरीफला (गंभारीफला), मधुकपुष्प, उशिरा.
Añjanādi Gaṇa	Añjana (Sovirāñjana), Rasāñjana (Srotāñjana and Dāruharidrā, Kvātha Ghana), Nāgapuṣpa (Nāgakeśara), Priyaṅgu, Nīlotpala (Nīlakamala), Nalada (Uśīra), Nalinakeśara (Kamala Keśara), Madhuka (Madhuyaṣṭī).
अंजनादी गण	अंजना (सोविरांजना), रसजन (स्रोतांजन आणि दारुहरिद्रा, क्वाथ घाना), नागपुष्प (नागकेशर), प्रियंगु, नीलोत्पल (नीलकमला), नलादा (उशिरा), नलिनाकेशर (कमलाहुकाशरा), नलीनकेशर (कमलाहुकाशरा).
Ambaṣṭādi Gana	Pāṭhā, Dhātakī Puṣpa, Samaṅga (Lajjālu), Kaṭvaṅga (Śyonāka), Madhuka (Madhuyaṣṭī), Bilva Majjā, Sāvaralodhra, Palāśa, Nandīvṛkṣa (Tun), Padmakeśara (Kamala Keśara).
अंबास्ताडी गण	पट्टा, धाटकी पुष्प, समंग (लज्जालु), कटवंग (श्योनाक), मधुका (मधुयाष्टी), बिल्व मज्जा, सावरलोध्रा, पलाश, नंदीवृक्ष पाशमादके (केशराक्षमादके).
Nyagroḍhādi Gaṇa	Nyagrodha, Udumbara, Aśvattha, Plakṣa, Madhuka, Kapītana, Kakubha, Āmra, Kośāmra, Corakapatra, Jambu Dvaya, Priyāla, Madhūka, Rohiṇī, Vañjula (Vetasa), Kadaṁba, Badarī, Tinduka, Śallakī, Rodhra (Lodhra), Sārvarodhra (Pathānī Lodhra), Bhallātaka, Palāśa, Nandī-Vṛkṣa.
न्याग्रोधादी गण	न्यायग्रोधा, उदुम्बरा, अश्वत्थ, प्लक्ष, मधुका, कपिताना, काकुभ, आम्र, कोशम्रा, कोरकपात्रा, जंबू द्वया, प्रियाला, मधुका, रोहिणी, वांजुल (वेतासा), कडंबा, त्यन्दुक्दुल्क, बदरकद्दी (लोध्रा), सर्वरोध्रा (पठानी लोध्रा), भल्लाटक, पलाशा, नंदी-वृक्ष.
Priyaṇgvādi Gaṇa	Priyaṅgu, Samaṅga (Lajjālu), Dhātakī, Punāga (Tuṅga), Nāgapuṣpa (Nāgakeśara), Candana, Kucandana (Taktacandana), Mocarasa, Rasāñjana, Kuṁbhīka (Jalakumbhī), Srotoñjana, Padmakeśara (Kamala Keśara), Yojanavallī (Mañjiṣthā), Dīrghamūlā (Śālaparṇī or Durālbhā).
प्रियांग्वादी गण	प्रियांगु, समंग (लज्जालु), धाटकी, पुनागा (तुंग), नागपुष्प (नागकेशर), कांदना, कुकंदना (तक्तकंदना), मोकरसा, रसंजना, कुंडभिका (जलकुंभीमनाकेश), केशरा), योजनावल्ली (मंजिष्ठा), दिरघमुला (शालपर्णी किंवा दुर्लभा).
Utpalādi Gaṇa	Utpala (Kamala), Raktotpala (Takta Kamala), Kumuda (Śveta Kamala), Saugandhika (Nīla Kamala), Kuvalaya (Śveta Nīla Kamala), Puṇḍarīka (Atiśveta Kamala), Madhuka (Madhuyaṣṭī).
उत्पलादी गण	उत्पला (कमला), रक्तोत्पला (तक्त कमला), कुमुदा (श्वेत कमला), सौगंधिका (नीला कमला), कुवलय (श्वेत नीला कमला), पुंडरिका (अतिश्वेत कमला), मधुका (मधुयष्टी).
Vallī Pañcamūla	Vidārī (Vidārī Kanda), Sārivā (Anantamūla), Rajanī (Haridrā), Guḍūcī, Ajaśṛṅgī (Meṣaśṛngī).

वल्ली पंचमूला	विदारी (विदारी कांड), सारिवा (अनंतमूला), रजनी (हरिद्रा), गुडूची, अजश्रंगी (मेषृंगी).
Kaṇṭaka Pañcamūla	Karamarda, Trikaṇṭaka (Gokṣura), Saireyaka, Śātāvarī, Gṛdhranakhi (Badara Vṛkṣa).
कंटक पंचमूला	करमर्द, त्रिकंटक (गोक्षुर), सैरेयक, शातावरी, गृहधरनखी (बडारा वृक्ष).
Guḍūcyādi Gaṇa	Guḍūcī, Niṁba, Kustuṁburu (Dhānyaka), Candana, Padmāka (Padmaka).
गुडुच्यादी गण	गुडुची, निंबा, कुस्तुबुरु (धान्यक), कांदना, पद्माका (पद्माका).
Vidārigandhādi Gaṇa	Śalaparṇi, Vidārī, Mahābalā, Nāgabalā, Gokṣura, Pṛṣniparṇī, Śatāvarī, Sārivā, Kṛṣna Sārivā, Jīvaka, ṛṣabhaka, Māṣaparṇī, Mudgaparṇī, Bṛhatī, Kaṇṭakārī, Punarnavā, Eraṇḍa, Haṁsapadī, Vṛścikālī, Kapikaccū.
विद्यारिगंधाडी गण	शालपर्णी, विद्यारी, महाबला, नागबाला, गोक्षरा, पृष्णिपर्णी, श्तावरी, सारिवा, कृष्ण सारिवा, जीवक, ऋषभक, म्हापर्णी बृहत्ती, कांटकरी, पुनर्नवा, एरंड, हंसपदी, वृश्चिकली, कपिकाचू.
Varuṇādi Gaṇa	Varuṇa, Ārttagala, Śigru, Madhuśigru, Aranī, Meṣaśṛṅgī, Karañja, Pūtīkarañja, Moraṭā, Agnimantha, Saireyaka (Rakta/Pīta), Biṁbī, Arka, Apāmārga, Citraka, Śatāvarī, Bilva, Karkaṭaśṛṅgī, Darbha, Bṛhatī, Kaṇṭakārī.
वरुणादी गण	वरुण, आर्तगला, शिग्रू, मधुशिग्रु, अरणी, मेषश्रंगी, करंजा, पुतीकारंज, मोराटा, अग्निमंथ, सायरेयक (रक्त/पिता), बिंबी, अर्का, अपित्रका, बिंबी बिल्व, कर्कटश्रगी, दर्भ, बृहती, कांटाकारी.
Vīratarvādi Gaṇa	Vīrataru, Saireyaka (Nīla/ Rakta/ Pīta), Darbha, Vkṣādanī, Gundrā, Nala, Kuṣa, Kāśa, Pāṣāṇabheda, Agnimantha, Mūrvā, Rājārka, Apāmārga, Śyonāka, Indīvara, Brāhmī, Gokṣura.
विराटर्वादी गण	विरातरू, सायरेयक (नीला/ रक्त/ पिता), दर्भ, व्क्षादानी, गुंद्रा, नाला, कुषा, काश, पाषाणभेद, अग्निमंथ, मुर्वा, राजार्का, अपामर्ग, बैरांग, इन्यवधि गोक्षुरा.
Arkādi Gaṇa	Arka, Alarka, Karañja, Latākarañja, Nāgadantī, Apāmārga, Bhāraṅgi, Rāsnā, Kalikārī, Śveta Aparājitā, Nīla Aparājitā, Vṛścikālī, Jyothiṣmatī, Iṅgudī.
अर्कादी गण	अर्का, अलारका, कारंजा, लताकरंज, नागदंती, अपामर्ग, भरंगी, रसना, कालिकारी, श्वेता अपराजिता, नीला अपराजिता, वृश्चिकाली, ज्योतिषमती, इंद्रिय.
Elādi Gaṇa	Elā, Tagara, Kuṣṭha, Mānsī, Rohiṣa, Tvak, Patra, Nāgapuṣpa, Priyaṅgu, Hareṇukā, Nakhī (Two varieties), Corapuṣpī, Śrīveṣṭaka, Taja, Granthiparṇa, Elavāluka, Guggulu, Sarjarasa, Turuṣka, Kunduru, Agaru, Spṛkka, Uṣīra, Devadāru, Keṣara, Nāgakeṣara, Kamala Keṣara.
एलादी गण	एला, तगारा, कुष्ठ, मानसी, रोहिस, त्वक, पात्रा, नागपुष्प, प्रियंगु, हरेंगुका, नाखी (दोन प्रकार), कोरापुष्पी, श्रीवेष्टक, गुंठक, गुळगुळक, गुळगुळक, गुळगुळ सर्जरसा, तुरुस्क, कुंडुरु, आगरू, स्पृक्का, उषिर, देवदारु, केशर, नागकेशर, कमला केशर.
śyāmādi Gaṇa	Trivṛt, Vidhārā, Dantī, Śankhinī, Tilvaka, Kaṁpillaka, Mahāniṁba, Kramuka, Dravantī, Indrāyana, Āragvadha, Karañja, Latā Karañja, Guḍūcī, Saptalā, Vṛddhadāruka Bheda, Snuhī, Svarṇakṣīrī.
श्यामादी गण	त्रिवृत, विधारा, दंती, शंखिनी, तिलवाक, कांपिल्लक, महानिबा, क्रमुका, द्रवंती, इंद्रायण, अग्रवध, करंज, लता करंज, गुडुची, सप्तलहद्दा,

	सप्तलहद्दा, गुडुची स्वर्णक्षरी.
Paṭolādi Gaṇa	Paṭola, Candana, Rakta Candana, Mūrvā, Guḍūcī, Pāthā, Kuṭakī.
पाटोलादी गण	पटोला, कांदण, रक्त कांदण, मुरवा, गुडूची, पाथा, कुटकी.
Ūṣakādi Gana	Ūṣaka, Saindhava, Śilājatu, Kāsīsa, Hiṅgu, Tuttha.
उष्कादी गण	ऋषक, सैंधव, शिलाजतु, कासीसा, हिंगु, तुत्था.
Parūṣākādi Gaṇa	Parūṣaka, Drākṣā, Kaṭphala, Dāḍima, Rājādana, Katakaphala, Śākaphala, Triphalā.
परुषाकाडी गण	परुषक, द्राक्ष, कटफळा, दाडिमा, राजदान, कटकफळ, शकफळा, त्रिफळा.
Mustādi Gaṇa	Mustā, Haridrā, Dāruharidrā, Harītakī, Amalakī, Vibhītaka, Kuśtha, Śveta Vacā, Vacā, Pāthā, Kaṭukī, Kākajaṅghā, Ativiśa, Elā, Bhallātaka, Citraka.
मुस्तादी गण	मुस्ता, हरिद्रा, दारुहरिद्रा, हरितकी, अमलकी, विभीतक, कुष्ठ, श्वेता वाच, वाका, पठा, काटुकी, काकजंग, अतिविशा, एला, भल्लातक, चित्रक.
Triphalā	Harītaki, Vibhītakī, Āmalakī.
त्रिफळा	हरितकी, विभितकी, अमलकी.
Trikaṭu	Śuṇṭhi, Pippalī, Marica.
त्रिकटु	सुंठी, पिप्पली, मारिका.
Āmalakyādi Gaṇa	Āmalakī, Harītakī, Pippalī, Citraka.
अमलक्यादी गण	अमलकी, हरितकी, पिप्पली, चित्रक.
Trapvādi Gaṇa	Vaṅga, Nāga, Tāmra, Rajata, Loha, Svarna Maṇḍūra.
त्रपवाडी गण	वंग, नागा, ताम्र, रजता, लोहा, स्वर्ण मंडुर.
Lakṣādi Gaṇa	Lākśā, Āragvadha, Kuṭaja, Karavīra, Kaṭphala, Haridrā, Dāruharidrā, Niṁba, Saptaparṇa, Jātī, Trāyamāṇa.
लक्षादी गण	लक्ष, अग्रवध, कुटज, करवीर, कटफळ, हरिद्रा, दारुहरिद्रा, निंबा, सप्तपर्ण, जाति, त्रयमान.
Laghu Pañca Mūla	Gokṣura, Bṛhatī, Kaṇṭakārī, Pṛṣṇiparṇī, Śālaparṇī.
लघु पंच मूला	गोक्षुर, बृहती, कांटाकरी, पृष्णिपर्णी, शालपर्णी.
Bṛhat Pañca Mūla	Bilva, Agnimantha, Śyonāka, Pāṭala, Gambhārī.
बृहत पंच मूल	बिल्व, अग्निमंथ, श्योनाक, पाटला, गंभीर.
Tṛṇa Pañca Mūla	Kuśa, Kāśa, Nala, Śāra, Darbha.
तृण पंच मूल	कुशा, काश, नाला, शारा, दर्भ.

CARAKOKTA PAÑCĀŚATA MAHĀ KAṢĀYA चरकोक्त पंचात महाकाय

Jīvanīya Mahākaṣāya	Jīvaka, Ṛṣbhaka, Medā, Mahāmedā, Kākolī, Kṣīrakākolī, Mudgaparṇī, Maṣāparnī, Jīvantī, Madhuyaṣṭī.
जीवनीय महाकाशाय	जीवक, षभक, मेदा, महामेदा, काकोली, क्षिरकाकोली, मुद्गपर्णी, मसापर्णी, जीवंती, मधुयष्टी.

Bṛṁhanīya Mahākaṣyāya	Kṣīriṇī, Rājakṣavaka, Aśvagandhā, Kākolī, Kṣīrakākolī, Vāṭyāyanī (Śveta Balā), Bhadrodanī (Pīta Balā), Banalārpāsa, Vidārikanda, Vidhārā.
बृहणीय महाकाश्यया	कृष्णी, राजकषवक, अश्वगंधा, काकोली, क्षिरकाकोली, वाट्यायनी (श्वेत बाला), भद्रोदनी (पिता बाला), बनालारपास, विद्यारिकंड, विधारा.
Lekhanīya Mahākaṣāya	Mustā, Kuṣtha, Haridrā, Dāruharidrā, Vacā, Ativiṣā, Kaṭukī, Citraka, Cirabilva, Haimavatī.
लेखानिया महाकाशाय	मुस्ता, कुष्ठ, हरिद्रा, दारुहरिद्रा, वाका, अतिविषा, कटुकी, चित्रक, सिरबिल्वा, हैमवती.
Bhedanīya Mahākaśāya	Tṛvṛt, Arka, Eraṇda, Lāṅgalī, Dantī, Citraka, Cirabilva, Śaṅkhinī, Kuṭakī, Svarṇakṣīrī.
भेदानीय महाकाशाय	तृवृत, अर्का, एरांड, लांगली, दांती, चित्रक, सिरबिल्वा, शांकिनी, कुटकी, स्वर्णक्षरी.
Sandhānīya Mahākaśāya	Madhuyaṣṭī, Guḍūcī, Pṛsniparṇī, Pāṭhā, Mañjiṣṭā, Mocarasa, Dhātakī Puṣpa, Lodhra, Priyaṅgu, Kaṭphala.
संधानीय महाकाशाय	मधुयष्टी, गुडूची, पृथ्वीपर्णी, पट्टा, मंजिष्टा, मोकरसा, धाटकी पुष्प, लोध्रा, प्रियंगु, कटफळा.
Dīpanīya Mahākaṣāya	Pipalī, Pippalīmūlā, Cavya, Citraka, Ārdraka, Amlavetasa, Marica, Ajamoda, Bhallātaka, Bījamajjā, Hiṅgu.
दीपानीय महाकाषाय	पिपली, पिप्पलीमुला, काव्य, चित्रक, आद्रक, अमलावेतासा, मारिका, अजमोडा, भल्लाटक, बीजमज्जा, हिंगु.
Balya Mahākaṣāya	Endrī, Ātmaguptabīja, Śatāvarī, Māṣaparṇī, Kṣīra-Vidārī, Aśvagandhā, Śālaparṇī, Kaṭukī, Balā, Atibalā.
बाल्य महाकाषाय	एंड्री, आत्मगुप्तबीज, शतावरी, मासपर्णी, क्षिर-विदारी, अश्वगंधा, शालपर्णी, कटुकी, बाला, अतिबाला.
Varṇya Mahākaṣāya	Śvetacandana, Nāgakeśara, Padma-Kāṣṭha, Uśīra, Madhuyaṣṭī, Nañjiṣṭhā, Sāriva, Kṣīravidārī, Śveta-Dūrvā, Śyāmadūrvā.
वर्ण्य महाकाषाय	श्वेतचंदन, नागकेशर, पद्म-काष्ठ, उशिरा, मधुयष्टी, नांजिष्ठ, सारिव, क्षिरविदारी, श्वेता-दुर्वा, श्यामदुर्वा.
Kanṭhya Mahākaṣāya	Sārivā, Ikṣumūla, Madhuysṭhi, Pippalī, Drākṣā, Vidārikanda, Kaṭphala, Hansapadī, Bṛhatī, Kaṇtakārī.
कंठ्य महाकाषाय	सारिवा, इक्षमुला, मधुयष्टी, पिप्पली, द्राक्ष, विदारिकंडा, कटफळ, हंसपदी, बृहती, कांटाकारी.
Hṛdya Mahākaṣāya	Āmra, Āmrātaka, Kakuca, Karamarda, Vṛkṣamla, Amlavetasa, Kuvala, Badara, Dāḍima, Mātuluṅga.
हृदय महाकाषाय	आम्र, अमरातक, काकुका, करमर्द, वृक्षमला, अमलावेतासा, कुवला, बादरा, दाडिमा, मातुलुंग.
Tṛptighna Mahākaṣāya	Nāgara (Śuṇṭhī), Cavya, Citraka, Viḍaṅga, Mūrvā Guḍucī, Vacā, Mustā, Pippalī, Paṭola.
तृप्तिघ्न महाकाशाय	नागरा (सुंठी), काव्य, चित्रक, विडांग, मुर्वा गुडुची, वाका, मुस्ता, पिप्पली, पटोला.
Arśoghna Mahākaṣāya	Kuṭaja, Bilva, Citraka, Nāgara (Śuṇṭhī), Ativiṣā, Harītakī, Dhanvayāsa, Dāruharidrā, Vacā, Cavya.
अर्शोघ्न महाकाशाय	कुटज, बिल्व, चित्रक, नागरा (सुंठी), अतिविषा, हरितकी, धनव्यास, दारुहरिद्रा, वाच, काव्य.
Kuṣṭhaghna Mahākaṣāya	Khadira, Harītakī, Āmalakī, Haridrā, Bhallātaka, Saptaparṇa, Āragvadha, Karavīra, Viḍṅga, Jātī.
कुष्ठघ्न महाकाषाय	खदिरा, हरितकी, अमलकी, हरिद्रा, भल्लटक, सप्तपर्ण, आर्गवध, करवीर, विदंग, जाति.
Kaṇḍughna Mahākaṣāya	Candana, Jaṭāmānsī, Āragvadha, Latākarañja, Nimba, Kuṭaja, Sarṣapa, Madhuyaṣṭī, Dāruharidra, Mustaka.

कंदुघ्न महाकाशाय	कांदना, जटामांसी, अग्रवध, लताकरंज, निंबा, कुटजा, सरसपा, मधुयष्टी, दारुहरिद्र, मुस्तका.
Kṛmighna Mahākaṣāya	Śigru, Marica, Gaṇḍīra, Kebuka, Viḍaṅga, Nirguṇḍī, Kaṭabhī (Kiṇahī), Gokṣura, Vṛṣapanarṇī, Ākhuparṇī.
कृमिघ्न महाकाशाय	ऋग्रु, मरिका, गंडीर, केबुका, विडांग, निर्गुणि, कटाभि (किणाही), गोक्षुरा, वृष्णापर्णी, अखुपर्णी.
Viṣaghna Mahākaṣāya	Haridrā, Mañjiṣṭha, Trivṛt, Elā, Śyāmā, Candana, Kataka, Śirīṣa, Nirguṇḍī, Śleśmātaka.
विषघ्न महाकाशाय	हरिद्रा, मंजिष्ट, त्रिवृत, एला, श्यामा, कांदण, कटक, श्रीष, निर्गुंडी, श्लेष्माटक.
Stanyajanana Mahākaṣāya	Vīraṇa, Śālī, Ikṣu-Vālikā, Darbha, Kuṣa, Kāśa, Gundrā, Itkaṭa, Kaṭṭṛṇa.
स्तन्यजनन महाकाषाय	विराण, शाली, इक्षु-वालिका, दर्भ, कुष, काश, गुंद्रा, इटकट, कटण.
Stanyaśodhana Mahākaṣāya	Pāṭhā, Śuṇṭhī, Devadāru, Mustā, Mūrvā, Guḍūcī, Indrayava, Kirātatikta, Kuṭakī, Sārivā.
स्तन्यशोधन महाकाशाय	पाठा, सुंठी, देवदारु, मुस्ता, मुर्वा, गुडुची, इंद्रायव, किराटतिक्त, कुटकी, सारिवा.
Śukrajanana Mahākaṣāya	Jīvaka, ṛṣabhaka, Kākolī, Kṣīra-Kākolī, Maṣaparṇī, Mudgaparṇī, Medā, Jaṭāmānsī, Śatāvarī, Kulingā.
शुक्रजानन महाकाशाय	जीवक, ऋषभक, काकोली, क्षिर-काकोली, मशपर्णी, मुद्गपर्णी, मेदा, जटामांसी, शतावरी, कुलिंग.
Śukra Śodhana Mahākaṣāya	Kuṣṭha, Elavāluka, Kaṭphala, Samudraphena, Kadamba, Niryāsa, Ikśu, Kokilākṣa, Vasuka, Uśīra, Kāṇḍekṣu.
शुक्र शुधन महाकाशाय	कुष्ठ, इलावलुका, कटफळ, समुद्रफेण, कदंब, निर्यास, इक्षु, कोकिलाक्ष, वासुका, उशिरा, कांडेकसु.
Snehopaga Mahākaṣāya	Drākṣā, Madhuyaṣṭhī, Guḍūcī, Medā, Vidārī, Kākolī, Jīvaka, Kṣīrakākolī, Jīvantī, Śālaparṇī.
स्नेहोपागा महाकाशाय	द्राक्ष, मधुयष्टी, गुळूची, मेदा, विदारी, काकोली, जीवक, क्षिरकाकोली, जीवंती, शालपर्णी.
Svedopaga Mahākaṣāya	Śigru, Eraṇda, Arka, Śveta-Punarṇava, Rakta Punarnavā, Yava, Tila, Māṣa, Badara, Kulattha.
स्वेदोपागा महाकाशाय	शिगरु, इरांड, अर्क, श्वेत-पुनार्णव, रक्त पुनर्नावा, यव, तिला, मास, बादरा, कुलथ.
Vamanopaga Mahākaṣāya	Madhu, Madhuyaṣṭī, Kovidāra, Karbudāra, Kadamba, Vidula, Biṁbī, Śaṇapuṣpī (Arka), Apāmārga, Sadāpuṣpī.
वामनोपग महाकाषाय	मधु, मधुयष्टी, कोविदार, कर्बुदार, कदंब, विदुला, बिंबी, शानपुष्पी (अर्क), अपमार्ग, सदापुष्पी.
Virecanopaga Mahākaṣāya	Drākṣā, Gambhārī, Parūṣaka, Harītakī, Āmalakī, Vibhītaka, Kubala, Badara, Karkandhu, Pīlu.
विरेकानोपागा महाकाशाय	द्राक्ष, गंभीर, परुषक, हरितकी, आमलाकी, विभीतक, कुबल, बादरा, करकंधू, पिलू.
Āsthapanopaga Mahākaṣāya	Tṛvṛt, Bilva, Pippalī, Kuṣṭha, Sarṣapa, Vacā, Indrayava, Śatapuṣpā, Madhuyaṣṭī, Madanaphala.
अस्थपानोपग महाकाषाय	तृवृत, बिल्व, पिप्पली, कुष्ठ, सरसपा, वाच, इंद्रायव, शतपुष्पा, मधुयष्टी, मदनफळ.
Anuvāsanopaga Mahākaṣāya	Rāsnā, Devadāru, Bilva, Madanaphala, Śatapuṣpā, Śveta Punarnavā, Rakta Punarnavā, Gokṣura, Agnimantha, Śyonāka.
अनुवासनोपाग महाकाशाय	रसना, देवदारु, बिल्व, मदनफळ, शतपुष्पा, श्वेता पुनर्नावा, रक्त पुनर्नावा, गोक्षुरा, अग्निमंथ, श्योनाक.
Śirovirecanopaga Mahākaṣāya	Jyotiṣmatī, Kṣavaka, Marica, Pippalī, Viḍaṅga, Śobhāñjana Bīja, Āpamārgabīja, Śarṣapa,

	Aparājitā, Nīlāparājitā.
शिरोविरेकानोपागा महाकाशाय	ज्योतिषमती, क्षवक, मरिका, पिप्पली, विडांग, शभंजना बीजा, अपमार्गबीज, शारस्पा, अपराजिता, नीलपारजिता.
Cardi-Nigrahana Mahākaṣāya	Jambūpattra, Āmra Patra, Mātuluṅga, Dāḍima, Badara, Yava, Ṣaṣṭhika, Uśīra, Mṛttikā, Lājā.
कार्डि-निग्रहण महाकाशया	जंबूपत्र, अमर पत्र, मातुलुंग, दाडिमा, बादरा, यव, षष्ठिका, उशिरा, मृत्तिका, लाजा.
Tṛṣṇā Nigrahaṇa Mahākaṣāya	Śuṇṭhī, Yavāsaka, Mustā, Parpāṭaka, Candana, Kirātatikta, Guḍūcī, Sugandha-Bālā, Dhānyaka, Paṭola.
तृष्णा निग्रहण महाकाशाय	सुंठी, यवसक, मुस्ता, परपटाक, कांदण, किराटतिक्त, गुडूची, सुगंधा-बाला, धन्यक, पटोला.
Hikkānigrahaṇa Mahākaṣāya	Śaṭī, Puṣkaramūla, Badara, Bīja, Kaṇṭakārī, Bṛhatī, Guḍūcī, Abhayā (Harītakī), Pippalī, Durālabhā, Karkaṭaśṛṅgī.
हिक्कानिग्रहण महाकाशाय	षटी, पुष्करमुला, बादरा, बीजा, कांटकरी, बृहती, गुडुची, अभय (हरितकी), पिपली, दुर्लभा, कर्कटशृंगी.
Purīṣa Saṅgrahaṇīya Mahākaṣāya	Jambū, Śallakī-Tvak, Kapikaccū, Madhūka, Śalmalī, Srīveṣṭaka, Bhṛśṭa Mṛttikā, Vidārīkanda (Payasyā), Nīlakamala (Utpala), Tila.
पुरीषा संग्रहणिय महाकाशया	जंबू, शालकी-त्वक, कपिकाचू, मधुका, सलमाली, श्रीवेष्टक, भूष्ट मृत्तिका, विदारिकंड (पयस्या), नीलकमला (उत्पला), तिला.
Purīṣa Virajanīya Mahākaṣāya	Jambū, Śallakī-Tvak, Kapikaccū, Madhūka, Śalmalī, Śrīveṣṭaka, Bhṛṣṭa Mṛttīkā, Vidārīkanda (Payasyā), Nīlakamala (Utpala), Tila.
पुरीषा विराजनीय महाकाशया	जंबू, शल्लकी-त्वक, कपिकाचू, मधुका, सलमाली, श्रीवेष्टक, भूष्ट मृत्तिका, विदारिकंड (पयस्य), नीलकमला (उत्पला), तिला.
Mūtra Saṅgrahaṇīya Mahākaṣāya	Jambū, Āmra, Plakṣa, Vaṭa, Kapītā, Udumbara, Aśmantaka, Somavalka, Aśvattha, Bhallātaka.
मूत्र संग्रहणीय महाकाशाय	जंबू, आम्रा, प्लक्ष, वात, कपिता, उदुम्बरा, अस्मांतक, सोमवल्क, अश्वत्थ, भल्लाटक.
Mūtra Virajanīya Mahākaṣāya	Padma, Utpala, Nalina, Kumuda, Saugandhika, Puṇḍarīka, Śatapatrī, Madhūka, Priyaṅgu, Dātakī-Puṣpa.
मुत्र विराजनीय महाकाशया	पद्मा, उत्पला, नलिना, कुमुदा, सौगंधिका, पुंडरिका, शतपत्री, मधुका, प्रियंगु, दातकी-पुष्प.
Kāsahara Mahākaṣāya	Drākṣā, Abhayā, Āmalakī, Pippalī, Durālabhā, Śṛṅgī, Kaṇṭakārī, Śveta Punarnavā, Rakta Punarnava, Tāmalakī.
कासहरा महाकाशाय	द्राक्ष, अभय, अमलकी, पिप्पली, दुर्लभ, श्रृंगी, कांटाकरी, श्वेता पुनर्नवा, रक्त पुनर्नवा, तामलकी.
Śvāsahara Mahākaṣāya	Śaṭhi, Puṣkaramūla, Amlavetasa, Elā, Hiṅgu, Aguru, Surasā, Tāmalakī, Jīvantī, Candana.
श्वासहार महाकाशाय	षटी, पुष्करमुला, अमलावेतासा, एला, हिंगु, अगुरु, सुरासा, तामलकी, जीवंती, कांदना.
Śothahara Mahākaśāya	Pāṭalā, Agnimantha, Śyonāka, Bilva, Gambhārī, Kaṇṭakārī, Bṛhatī, Śalaparṇī, Pṛśnīparnī, Gokṣuru.

शोथहर महाकाशाय	पाताल, अग्निमंथ, श्योनाक, बिल्व, गंभीर, कांटाकारी, बृहती, शालापर्णी, पृष्णीपर्णी, गोक्षुरु.
Jvarahara Mahākaṣāya	Sārivā, Śarkarā, Paṭhā, Mañjiṣṭhā, Drākṣā, Pīlu, Parūṣaka, Harītakī, Amalakī, Vibhītaka.
ज्वाराहार महाकाशाय	सारिवा, शंकरा, पाठा, मंजिष्ठा, द्राक्ष, पिलू, परुषक, हरितकी, अमलकी, विभीतक.
Śramahara Mahākaśāya	Drākṣa, Kharjūra, Priyāla, Badara, Dāḍima, Phalgu, Parūṣaka, Yava, Ikṣu, Ṣaṣṭī.
श्रमहार महाकाशाय	द्राक्ष, खर्जुरा, प्रियाला, बादरा, दाडिमा, फाल्गु, परुषक, यव, इक्षु, षष्ठी.
Dāhapraśamana Mahākaṣāya	Lājā, Candana, Gambhārīphala, Madhūka, Śarkarā, Nīlotpala, Uśīra, Sārivā, Guḍūcī, Sugandhabālā.
दाहप्रशमन महाकाशया	लाजा, कांदना, गंभीरीफला, मधुका, शंकरा, नीलोत्पला, उशिरा, सारिवा, गुडुची, सुगंधाबाला.
Śītapraśamana Mahākaṣāya	Tagara, Aguru, Dhānyaka, Śuṇṭhi, Yavānikā, Vacā, Kaṇṭakārī, Agnimantha, Śyonākā, Pippalī.
सीताप्रशमन महाकाशया	तगारा, अगुरु, धन्यक, शुन्ती, यावनिका, वाका, कांटाकरी, अग्निमंथ, श्योनाका, पिप्पली.
Udardapraśamana Mahākaṣāya	Tinduka, Priyāla, Badara, Khadira, Kadara, Saptaparṇa, Śāla, Arjuna, Vijayasāra, Arimeda.
उदर्दप्रशमन महाकाशया	टिंडुका, प्रियाला, बादरा, खदिरा, कडरा, सप्तपर्ण, शला, अर्जुन, विजयसार, अरिमेडा.
Śūlapraśamana Mahākaṣāya	Pippalī, Pippalīmūla, Citraka, Cavya, Śuṇṭhī, Marica, Ajamodā, Ajagandha, Ajājī, Ganḍīra.
शूलप्रशमन महाकाशाय	पिप्पली, पिप्पलीमुला, चित्रक, काव्य, सुंठी, मरिका, अजमोदा, अजगंधा, आजजी, गांडिरा.
Aṅgamarda Praśamana Mahākaṣāya	Śālaparṇī, Prūṣṇiparṇī, Bṛhatī, Kaṇṭakārī, Kākolī, Candana, Uśīra, Elā, Madhuka, Eraṇda.
अंगमर्द प्रशमण महाकाशया	शालपर्णी, प्रणिपर्णी, बृहत्ती, कांटकरी, काकोली, कांदना, उशिरा, एला, मधुका, एरंडा.
Soṇitasthāpana Mahākaṣāya	Madhu, Madhuka, Kuṁkuma, Mocarasa, Mṛtkapala, Lodhra, Gairika, Priyanṅgu, Lājā, Śarkarā.
सोनितास्थापन महाकाशया	मधु, मधुका, कुमकुमा, मोकारासा, मृतकपला, लोध्रा, गैरिका, प्रियांगु, लाजा, शंकरा.
Vedanāsthāpana Mahākaṣāya	Śāla, Kaṭphala, Kadaṁba, Padmaka, Tumburu, Mocarasa, Śirīṣa, Jalavetasa, Elavāluka, Aśoka.
वेदनास्थापन महाकाशया	शाल, कटफला, कदंब, पद्माका, तुंबूरू, मोकारासा, शिरीषा, जलवेतासा, एलावलुका, अशोक.
Sañjāsthāpana Mahākaṣāya	Hiṅgu, Kaṭphala, Arimeda, Vacā, Corapuṣpī, Brāhmī, Golomī, Jaṭāmānsī, Guggulu, Kuṭakī.
संजस्थापन महाकाशया	हिंगु, कटफला, अरिमेडा, वाका, कोरापुष्पी, ब्राह्मी, गोलोमी, जातमांसी, गुग्गुलु, कुटकी.
Prajāsthāpana Mahākaṣāya	Hiṅgu, Brāhmī, Śatavīryā (Dūrvā), Sahasravīryā (Durvābheda), Pāṭala, Guḍūcī, Harītakī, Kuṭakī, Vāṭya-Puṣpī (Kaṅghī), Priyaṅgu.
प्रजास्थपन महाकाशया	हिंगु, ब्राह्मी, शतवीर्य (दुर्वा), सहस्रावीर्य (दुर्वाभेद), पटाला, गुडूची, हरितकी, कुटकी, वाट्य-पुष्पी (कांगगी), प्रिया.
Vayaḥsthāpana Mahākaṣāya	Amṛtā, Harītakī, Dhātrī, Rāsnā, Aparājita, Jīvantī, Atirasā (Śatāvarī), Maṇḍūkaparṇī, Śālaparṇī, Punarnavā.
वयःस्थापना महाकाशाय	अमृता, हरितकी, धात्री, रसना, अपराजिता, जीवंती, अतिरासा (शतावरी), मंडूकपर्णी, शालपर्णी, पुनर्नवा.

NextPage पुढील पान

APPENDIX-IV परिशिष्ट-IV

ANUPĀNA DRAVYAS FOR SOME DISEASED CONDITION काही आजारांसाठी अनुपना द्रव्य

Disease	Anupāna Dravya
आजार	अनुपान द्रव्य
AJĪRṆA अजिरणा	
A. General	Āmalakī, Ārdraka, Citraka, Cūrṇodaka, Dhānyaka, Nimbū Svarasa, Pippalī, Mustaka, Yavānī, Lavaṅga, Śatapuṣpā Saindhava, Sauvarcala, Harītakī.
अ. सामान्य	अमलकी, आद्रक, चित्रक, कुरनोदक, धन्यक, निंबू स्वरसा, पिप्पली, मुस्तक, यवनी, लवंग, शतपुष्पा सैंधव, सौवरकला, हरितकी.
B. Specific बी. विशिष्ट	
1. Āmājīṇa	Uṣnodaka, Ārdraka, Śuṇṭhī, Pippalī, Yavānī, Citraka, Mustaka.
१. आमजीण	उष्णोदक, आद्रक, शुंठी, पिप्पली, यवनी, चित्रक, मुस्तक.
2. Vidagdhājīrṇa	Nimbū Svarasa, Cūrṇodaka, Bhṛṣṭa (Fried) Jīraka, Yavānī, Haritakī, Āmalaki, Lavaṅga.
२. विदग्धाजिर्ण	निंबू स्वरसा, कुरनोदक, भ्रष्ट (तळलेले) जिरका, यवानी, हरितकी, आमलाकी, लवंग.
3. Viṣṭabdhājīrṇa	Dhānyaka, Taṇḍulodaka, Saindhava, Savarcala, Śatapuśpā, Harītakī, Vibhītaka.
३. विष्टब्धाजिर्ण	धन्यक, तंडुलोदक, सैंधव, सावरकला, शतपुष्पा, हरितकी, विभीतक.
4. Visūcikā	Nimbū Svarasa, Karpūra, Vibhītaka.
४. विसुचिका	निंबू स्वरासा, कर्पुरा, विभीतक.
5. Alasaka	Nimbū Svarasa, Bhṛṣṭa (fried) Jīraka, Hiṅgu, Yavānī cūrṇa, Madhu.
५. अलासाका	निंबू स्वरसा, भृष्ट (तळलेले) जिरका, हिंगु, यवनी कुरण, मधु.
ATISĀRA-GRAHAṆĪ अतिसार-ग्रहणी	
A.General	Ativisā, Indrayava, Uṣnodaka, Dadhimastu, Dāḍima-leaf, Billva-unripe fruit, Methikā, Mustaka, Lākṣā.
अ. सामान्य	अतिविसा, इंद्रायव, उष्णोदक, दधिमस्तु, दाडीमा-पत्ती, बिल्व-कपकी फळे, मेथिका, मुस्तक, लक्षा.
B. Specific बी. विशिष्ट	
1. Atisāra	Mustaka Cūrṇa, Indrayava Cūrṇa, Bhṛṣta (fried) Jīraka, Ativiṣā, Bhṛṣta (fried) Yavānī, Madhu.
१.अतिसार	मुस्तक कुरण, इंद्रायव कुरण, भ्रष्ट (तळलेले) जिरका, अतिविषा, भूष्ट (तळलेले) यवनी, मधु.
2. Āmātisāra	Bhṛṣṭa (fried) Jīraka, Indrayava.
२. आमतिसार	भृष्ट (तळलेले) जिरका, इंद्रायव.
3. Jvarāti	Bhṛṣṭa (fried) Jīraka, Madhu, Taṇḍulodaka.
३. ज्वाराती	भृष्ट (तळलेले) जिरका, मधु, तांडूलोदक.
4. Grajaṇī	Taṇḍulodaka, Madhu, Bhṛṣṭa (fried) Jīraka, Mustaka Cūrṇa, Dāḍima-leaf juice (Svarasa), Dadhimastu, Bilva-fruit pulp.

४.ग्राजणी	तांडूलोदक, मधु, भृष्ट (तळलेले) जिरका, मुस्तक कुरण, दाडीमा-पानांचा रस (स्वरसा), दधिमस्तु, बिल्व-फळाचा लगदा.
5. Raktātisāra	Dāḍima-leaf juice, Decoction of Udumbarabark, Decoction of Lākṣā, Madhu, Mustaka, Gokṣura.
५. रक्तातिसार	दडीमाच्या पानांचा रस, औदुंबरकार्कचा दश, लक्ष, मधु, मुस्तक, गोक्षुराचा दश.
UDARA ROGA, KṚMI ROGA AND ŚOTHA	Harītakī, Bilva-leaf juice, Punarnavā, Gomūtra, Pippalī, Uṣṇodaka, Nimba-leaf juice, Palāśa-seed, Kharjūra-leaf juice.
उदारा रोग, कृमी रोग आणि शोथा	हरितकी, बिल्व-पानांचा रस, पुनर्नव, गोमूत्र, पिपली, उष्णोदक, निंबा-पानांचा रस, पलाश-बीज, खर्जूर-पानांचा रस.
UNMĀDA-APASMĀRA	Ikṣurasa (sugarcane juice), Kadalī-stem, old ghee, Dāḍima, Śaṅkhapuṣpī, Sarpagandhā, Taṇulodaka, Paṭola-leaf, Vacā, Triphalā, Tāla-leaf, Madhu, Nārikelodaka (coconutwater).
उन्माडा-अपस्मारा	इक्षुरस (ऊसाचा रस), कडाली-कांड, जुने तूप, दाडिमा, शांकपुष्पी, सर्पगंधा, टणुलोडक, पट्टोळा-पान, वाका, त्रिफळा, ताला-पान, मधु, नारिकेलोडकवडा.
KĀSA कासा	
A. General	Kaṇṭakārī, Karkaṭaśṛṅgī, Ghṛta, Madhuyaṣṭī, Vansalocana, Vibhītaka.
अ. सामान्य	कांटाकरी, कर्कटश्रृंगी, घृत, मधुयष्टी, वांसलोचन, विभीतक.
B. Specific बी. विशिष्ट	
1. Vātaja Kāsa	Śarkarodaka, Vāsā Svarasa, Ārdraka, Ghṛta, Madhu.
१.वातज कास	शर्करोदक, वास स्वरसा, आद्रक, घृत, मधु.
2. Pittaśleṣmaja Kāsa	Karkaṭaśṛṅgī, Pippalī, Vibhītaka, Vanśalocana, Kaṇṭakārī, Madhuyaṣṭī.
२.पित्तश्लेश्मज कासा	कर्कटश्रृंगी, पिप्पली, विभीतक, वंशलोचन, कांटाकरी, मधुयष्टी.
3. Kṣataja-Kṣayaja Kāsa	Ghṛta, Pippalī Cūrṇa, Madhuyaṣṭī.
३.क्षतज-क्षयज कास	घरा, पिप्पली कुरणा, मधुयष्टी.
KUṢṬHA, VĀTARAKTA, PHIRṄGA, MASŪRIKā	Āmalakī, Khadira, Guḍūcī, Dāruharidrā, Dvipāntara Vacā, Nimba-bark, Mañjiṣthā, Māṁsī, Muṇḍitikā, Mūṣakakarṇī, Yaṣṭī, Sārivā, Haridrā, Viḍaṇga.
कुष्ठ, वर्तक्त, फिरंग, मसुरिका	अमलकी, खादिरा, गुडूची, दारुहरिद्रा, द्विपंतरा वाच, निंबा-छाल, मंजिष्ठा, मांसी, मुंडितिका, मुषककर्णी, यज्ञविदा, हरिगाणी, सृष्टी.
JVARA ज्वारा	
A. General	Ārdraka, Kāravellaka-leaf, Guḍucī, Tāmbūla, Tulasī, Drākṣā, Nārikelodaka (coconut water), Nirguṇḍī-leaf, Paṭola-leaf, Parpata, Pipppalī, Bilva-leaf juice, Bhṛṣṭa (fried) Jīraka, Madhu, Marica, Śarkarodaka.
अ. सामान्य	आद्रक, कारावेलक-पान, गुळची, तांबूळ, तुळसी, द्राक्ष, नारिकलोडाक (नारळपाणी), निर्गुडी-पत्ती, पट्टोळ-पान, परपटा, पिप्पली, बिल्व -पानाचा रस (भिडकट) मधु, मारिका, Śarkarodaka.
B. Specific ब. विशिष्ट	
1. Vātika Jvara	Pippalī Cūrṇa, Ārdraka Svarasa, Madhu.
१. वाटिका ज्वारा	पिप्पली कुरण, आद्रक स्वरसा, मधु.

2. Paittika Jvara	Parpaṭa Kvātha,Raktacandana Jala,Śarkarodaka.
२. पैत्तिका ज्वारा	परपत क्वाथ, रक्तचंदन जाला, शर्करोदक.
3. Sleṣmika Jvara	Śuṇṭhī Cūrna, Madhu.
३. स्लेश्मिका ज्वारा	शुंठी कुर्ण, मधु.
4. Pratiśyāyayukta Jvara	Tāmbūla Svarasa, Madhu.
४.प्रतिश्यायुक्त ज्वारा	तांबूल स्वरसा, मधु.
5. Ajīrṇayukta Jvara	Ārdraka Svarasa, Madhu.
५.अजिर्णयुक्त ज्वारा	आंद्रक स्वरसा, मधु.
6. Vātapaittika Jvara	Śarkarodaka.
६.वातपैत्तिका ज्वारा	शरकरोदक.
7. Vātaśleṣmika Jvara	Ārdraka Svarasa, Madhu.
७.वातश्लेश्मिक ज्वारा	आंद्रक स्वरसा, मधु.
8. Pittaśleṣmika Jvara	Ārdraka Svarasa, Madhu, Tāmbūla Svarasa.
८.पित्ताश्लेस्मिका ज्वारा	आद्रक स्वरसा, मधु, तांबूल स्वरसा.
9. Viṣama Jvara	Tulasī-leaf, Trikaṭu, śarkarodaka, Pārijāta-leaf, Nirguṇḍī-leaf juice, Madhu, Kālamegha Svarasa.
९.विषाम ज्वारा	तुळशीचे पान, त्रिकटु, साखरोडक, पारिजात-पान, निर्गुणि-पानाचा रस, मधु, काळमेघ स्वरसा.
10. Sannipātaja-Vātolvaṇa Jvara	Nārikelodaka, Decoction of Tāla-Jata, Tāmbūla Svarasa, Daśamūla Kvātha,Jaṭāmānsī Kvātha, Ārdraka Svarasa.
१०. सन्निपताज-वातोलवण ज्वरा	नारिकलोडाक, ताला-जटा, तांबूल स्वरसा, दशमूल क्वाथ, जटामांसी क्वाथ, आद्रक स्वरसा.
11. Sannipātaja-Pittolvaṇa Jvara	Bhṛṅgarāja Svarasa, Madhu, Ārdraka Svarasa and Madhu, Bhṛṣṭajīraka.
११. सन्निपताज-पित्तोलवन ज्वरा	भृंगराज स्वरसा, मधु, आद्रक स्वरस आणि मधु, भृष्टजिरका.
12. Sannipātaja-śleśmolvaṇa Jvara	Ārdraka Svarasa, Madhu, Pippalī Cūrṇa, Kaṇṭakārī Kvātha, Tāmbūla Svarasa.
१२. सन्निपाताज-श्लेश्मोल्वन ज्वरा	आद्रक स्वरसा, मधु, पिप्पली कूर्ण, कंटकरी क्वाथ, तांबूल स्वरसा.
13. All Kinds of Sannipātaja Jvara	Bilva-leaf juice, Guḍūcī Satva, Śuṇṭhī, and Madhu.
१३. सर्व प्रकारचे सन्निपताज ज्वारा	बिल्वाच्या पानांचा रस, गुळूची सत्व, सुंठी आणि मधु.
TṚṢṆĀ	Āmra-leaf juice, Kadalī-stem juice, Guḍūcī Svarasa, Jambū-leaf juice, Jambīra Svarasa, Taṇḍulodaka, Dāḍima-leaf juice, Udumbara (juice of riped fruit), Māṁsa Svarasa, Śatāvarī Svarasa, Dhānyodaka, Nārikelodaka, Paṭolapatra, Lājodaka.

तृषा	आम्र-पानाचा रस, कदली-कांड्यांचा रस, गुळूची स्वारस, जांबु-पानाचा रस, जांबिरा स्वरसा, तांडूलोडक, दाडीमा-पानाचा रस, उदुंबरा (पिकलेल्या फळांचा रस), म्यासा स्वरसा, ध्यान्यसवारस नारिकलोडाका, पाटोलपत्र, लाजोडाका.

PĀṆḌU, KĀMALĀ पांडू, कमळा

1. Pāṇḍu	Āmalakī, Kokilākṣa, Goghṛta, Tiktā, Nimba-bark, Haridrā, Harītakī.
१. पांडू	अमलकी, कोकिलाक्ष, गोघ्रता, तिक्त, निंबा-छाल, हरिद्रा, हरितकी.
2. Kāmalā	Ikṣu Svarasa (sugar cane juice), Mūlaka Svarasa, Harītakī, Śarkarodaka, Nimbū Svarasa, Guḍa, Śarkarā.
२. कमला	इक्षु स्वरसा (ऊसाचा रस), मूलका स्वरसा, हरितकी, शार्करोदक, निंबू स्वरासा, गुडा, शंकरा.

PRAMEHA, MADHUMEHA प्रमेहा, मधुमेहा

A. General	Aśvagandhā, Āmalakī, Udumabara-leaf juice, Kadalī-fruit, Karañja-leaf, Kokiālākṣa, Guḍūcī Satva, Gokṣura, Taṇḍulodaka, Tṛṇa Pañcamūla, Dūruvā, Nārikelodaka, Nirmalī, Mañjiṣṭhā Mūslaī, Māṁsī.
अ. सामान्य	अश्वगंधा, अमलकी, उदुमबरा-पानांचा रस, कडाली-फळ, कारंज-पान, कोकियालाक्ष, गुळूची सत्व, गोक्षुरा, तंडुलोदक, तृष्णा पन्नामुला, नुरीकामुला, नुरीकामुला, दुरीकेरुला मंजिष्टा मुसळई, माशी.

B. Specific ब. विशिष्ट

1. Udaka Meha	Bimbī-leaf, Punarnavā, Udumabara, Karañja-fruit, Nirmalī.
१. उदका मेहा	बिंबीचे पान, पुनर्नवा, उदुमबरा, कारंजा-फळ, निर्मली.
2. Piśṭameha, Lasikāmeha, Hāridrameha, Vasāmehā	Punarnavī, Kokilākṣa, Gokṣura, Māṁsī.
२. पिष्टमेहा, लसीकामेहा, हरिद्रमेहा, वसमेहा	पुनर्नवी, कोकिलाक्ष, गोक्षुर, माशी.
3. Śukrameha	Aśvagandhā, Satāvarī, Balāmūla, Mūsalī, Haridrā, Mañjiṣṭhā.
३. शुक्रमेह	अश्वगंधा, सतावरी, बालमुला, मुसली, हरिद्रा, मंजिष्ठ.
4. Raktameha	Viśalyakarṇī, Śveta-Dūrvā, Vāsā-leaf.
४. रक्तमेह	विश्वकर्णी, श्वेता-दुर्वा, वास-पान.
5. Prameha (Sādhāraṇa)	Triphalā, Pippalī, Āmalakī, Guḍūcī, Haridrā, Māṁsī,Balā.
५. प्रमेह (साधारण)	त्रिफळा, पिप्पली, अमलकी, गुडुची, हरिद्रा, मांसी, बाला.
6. Aupsargikameha	Kadalī, Śarkarāyukta Dadhimantha, Śveta-candana-Hima, Kaṅkola, Gokṣura.
६. औपसर्गीकामेहा	कादली, शारकारयुक्त दधिमंथ, श्वेत-चंदना-हिमा, काकोला, गोक्षुरा.
7. Mūtrakṛcchra	Āmalakī, Taṇḍulodaka, Nārikelodaka, Haridrā, Śatavarī, Pāṣāṇabheda, Dūrvā, Tṛṇa Pañcamūla.
७. मूत्रकृच्छर	अमलकी, तांडूलोडक, नारिकलोडक, हरिद्रा, शतावरी, पाषाणभेद, दुर्वा, तृण पंचमुला.

YAKṢMĀ यक्षमा

A. General	Ajādugdha, Kharjñra, Drākṣā, Tālīsapatra, Dūrvā, Vāsā.
अ. सामान्य	अजादुग्ध, खर्जना, द्राक्षा, तालिसपात्र, दुर्वा, वास.
B. Specific ब. विशिष्ट	
1. Sādhāraṇī	Ajādugdha, Pippalī, Madhuyaṣṭī, Vāsā, Vanśalocana, Tālīsapatra.
१. साधराणी	अजादुग्ध, पिप्पली, मधुयष्टी, वस, वंशलोचन, तालिसपत्र.
2. Sarakta	Udumbara, Viśalyakarṇī, kharjūra, Drākṣā, Dūrvā.
२. सारक्ता	उदुम्बरा, विशल्यकर्णी, खर्जुरा, द्राक्ष, दुर्वा.
RAKTAPITTA	Kharjūra, Udumbara, Drākṣā, Dūrvā, Vāsā-leaf, Viśalyakarṇī, Lākṣodaka.
रक्तपिट्टा	खर्जुरा, उदुंबरा, द्राक्ष, दुर्वा, वास-पत्ती, विश्वकर्णी, लक्षोदक.
VĀTAVYĀDHI, ĀMAVĀTA	Aśvagandhā, EraṇḍaTaila, Eraṇḍamūla, Guggulu, oldghee, Bala, Bilva-bark, Marica, Rasona, Rāsnā, Śigru.
वातव्याधी, अमावत	अश्वगंधा, इरांडतैला, इरांडमुला, गुग्गुलू, ओल्डघी, बाला, बिल्व-छाल, मारिका, रसोना, रसना, शिगरु.
VAMANA	Āmalakī, Uṣṇodaka, Dāḍima, Nārikelodaka, Patola-leaf, Parpaṭārka, Pīpala, Śuddha Jala, Pudīnākajala, Madhu Jala, Yavānī Arka, Raktacandana, Śatapuṣpārka, Yaṣṭī, Sthūla Elā, Tvak (Dālacīnī).
वामन	मलकी, उष्टोदक, दाडिमा, नारिकलोडका, पाटोळ्याचे पान, परपटार्क, पिपळा, शुद्ध जाला, पुदिनाकजला, मधु जल, यवनी अर्का, रक्तचंदना, शतपुष्ट, यवतकाट, Elā, Tvak (Dālacīnī).
SVĀSA, HIKKĀ स्वासा, हिक्का	
1. Śvāsa	Uśṇodaka, old Guḍa, Vibhītaka-Majjā, Strīdugdha, TulasI-leaf, Hiṅgu, Karpūra, Sthūla Elā, Śṛṅgī, Vāsā-rootbark.
१.श्वास	उष्णोदक, जुना गुडा, विभीतक-मज्जा, स्त्रीदुग्ध, तुळशी-पत्ती, हिंगु, कर्पुरा, स्थूल एला, श्रृंगी, वास-मूलबार्क.
2. Hikkā	Kulattha, Pippalī, Devadāru, Ārdraka Svarasa, Madhu.
२.हिक्का	कुलत्थ, पिप्पली, देवदारु, आद्रक स्वरसा, मधु.
SVARABHAṄGA	Kulañjana, Vacā, ghee, Madhu, Madhuyaṣṭī, Kaṇṭakārī.
स्वरभंग	कुलजन, वाच, तूप, मधु, मधुयष्टी, कांटाकरी.
ŚŪLA, AROCAKA, UDAVARTA	Āmalakī, Āmar-leaf, Amlavetasa, Ciñcā-phala, Triphalā, Dāḍima (Amla), Nārikela Lavaṇga, Poṭola-leaf, Bilva-leaf, Yavānī, Saindhava Lavaṇa, Śatāvarī, Harītakī, Śatapuṣpā.
शुला, अरोका, उदवर्ता	आमलाकी, आमर-पान, अमलावेतासा, सिंचा-फळा, त्रिफळा, दाडिमा (आमला), नारिकेल लवंग, पोटला-पत्ती, बिल्व-पत्ती, यवनी, सैंधव लवना, हरपटावरी.
HṚDROGA	Arjuna-bark, Dāḍima-fruit juice, Balā Mānsī, Madhu, decoction of Jaṭāmāṁsī.
हृद्रोग	अर्जुन-छाल, दाडीमा-फळाचा रस, बाला मानसी, मधु, जटामांसीचा उष्टा.

NextPage पुढील पान

APPENDIX V परिशिष्ट पाचवा

VIRUDDHA ĀHĀRA (SOME INCOMPATIBILITIES) विरुद्ध आहार (काही विसंगती)

Dravya	Incompatibilities
द्रव्या	विसंगती
Amla rasa	Lavaṇa, Kaṭu, Tikta, Kaṣāya rasa.
आवळा रस	लवण, कटु, तिक्त, काश्य रस.
Ālasya Evam ati nidrā (sloth and excessive sleep)	Kaphakara Āhāra.
अलस्य इवम् अति निद्रा (आळस आणि जास्त झोप)	कफकर आहारा.
Āhāra (food)	Food prepared with foul fuel, half cooked food. Āhāra or dravyas which are not fully ripe or over-ripe or which have suffered any unusual change. Conditions of body where evacuation and urination has not occurred; lack of appetite, prolonged fasting or hunger. Taking food in a crowded place. Māṁsa (meat), Sarśapa Śāka (mustard leaf), Avidugdha (sheep's milk).
आहार (अन्न)	घाणेरड्या इंधनाने बनवलेले अन्न, अर्धवट शिजवलेले अन्न. आहार किंवा द्राव्य जे पूर्णपणे पिकलेले नाहीत किंवा जास्त पिकलेले नाहीत किंवा ज्यात कोणताही असामान्य बदल झाला आहे. शरीराच्या अशा स्थिती जिथे बाहेर पडणे आणि लघवी झाली नाही; भूक न लागणे, दीर्घकाळ उपवास किंवा भूक. गर्दीच्या ठिकाणी अन्न घेणे. मांस (मांस), सरस्प शक (मोहरीचे पान), अविदुग्ध (मेंढीचे दूध).
Ānūpa Māmsa (meat of amphibian animals)	Honey, Tila (sesame), Guḍa (jaggery), Dugdha (milk), Māśa (black phaelus bean), Mūlaka (radish), Kamala nāla (lotus stem), Aṅkurita Dhānya (sprouted grain), Vasā (fatty substances).
अनुप मांसा (उभयचर प्राण्यांचे मांस)	मध, तीळ (तीळ), गुड (गूळ), दुग्ध (दूध), माश (काळा फेलस बीन), मूलक (मुळा), कमला नाळ (कमळाचे खोड), अंकुरित धन्य (अंकुरित धान्य), वसा (चरबीयुक्त पदार्थ).
Ikṣu vikāra	Matsya (fish).
इक्षु विकरा	मत्स्य (मासे)
Eraṇḍa or Eraṇḍa taila pāka dravya (caster oil or products made in castor oil)	Caṭaka (cucculus bird), Mayūra (peacock), Lāvaka, Tittira (patridge), Kapiñjala (francolinepatridge), Godhamānsa.
एरंड किंवा एरंड तैला पाका द्रव्य (कॅस्टर ऑइल किंवा एरंड तेलात बनवलेले पदार्थ)	कटक (कुकुलस पक्षी), मयुरा (मोर), लवका, तित्तिरा (पॅट्रिज), कपिंजला (फ्रँकोलिनपेट्रिज), गोधमांश.
Oudaka Mānsa (meat of aquatic animals)	Honey, Tila (sesame), Guḍa (jaggery), dugdha (milk), Māṣa (black phaseolus bean), Mūlaka (radish), Kamala nāla (lotus stem), Aṅkuritadhānya (sprouted grain) or

	Vasā (fatty substances).
औडका मानसा (जलचर प्राण्यांचे मांस)	मध, तीळ (तीळ), गुळ (गूळ), दुग्धा (दूध), मास (काळा फेसॉलस बीन), मूलका (मुळा), कमलानाला (कमळाचे दाणे), अंकुरितधान्य (अंकुरित धान्य) किंवा वसा (स्निग्ध पदार्थ).
Kravya or Āma Mānsa (raw meat)	Pitta or Surā (wine).
क्रव्य किंवा आमा मानसा (कच्चे मांस)	पित्त किंवा सुरा (वाइन).
Kadalīphala (banana)	Māśa dvidala or Yūṣa (soup of black phaseolus).
कदलीफळ (केळी)	माश द्विदल किंवा युष (काळ्या फेसोलसचा सूप).
Kaṭu Rasa	Tikta, Kaṣāya.
कटू रसा	तिक्ता, काषाय.
Kaṭu, Uṣna Auṣadhi/ Āhāra dravya	Grīṣma Ṛtu, Madhurarsa asātmya, Stisātmya.
कटू, उष्ण औषधी/ आहार द्राव्य	गृहिष्टु, मधुरस आसात्म्य, स्तिसात्म्य.
Krūra Koṣṭha (obstiate constipation)	Mṛduvīrya (Mṛdu Virecaka Dravya i.e mild purgatives).
क्रूर कोष्ठ (अडथळा निर्माण करणारा बद्धकोष्ठता)	मृदुवीर्य (मृदु विरेकाक द्राव्य म्हणजे सौम्य शुध्दीकरण).
Kusumbha	Madya (wine), Mairaiya (an intoxicating drink), Honey.
कुसुंभ	मद्या (वाइन), मैरैया (एक मादक पेय), मध.
Grāmya Māṁsa (meat of domestic animals)	Honey, Tila (sesame), Guḍa (jaggery), Dugdha (milk), Māṣa (black phaseolous bean), Mūlaka (radish), Kamala Nāla (lotus stem), Aṅkuritadhyānya (sprouted grain), Vasā (fatty substances).
ग्राम्य मांसा (पाळीव प्राण्यांचे मांस)	मध, तीळ (तीळ), गुळ (गूळ), दुग्धा (दूध), मास (काळे फेसॉलस बीन), मुलका (मुळा), कमलानाला (कमळाचे कांड), अंकुरितध्यान्य (अंकुरित धान्य), वासा (चरबीयुक्त पदार्थ).
Guḍa (jaggery)	Mūlaka (radish), Sūkara Mānsa.
गुळ (गुळ)	मुलका (मुळा), शुक्र मानसा.
Ghṛta or Snehasikata, Dravyas (ghee or fatty substances)	Ghṛta kept in bronze utensil for then days.
घर किंवा स्नेहसिकता, द्राव्यास (तूप किंवा स्निग्ध पदार्थ)	त्या दिवसांसाठी घृत पितळेच्या भांड्यात ठेवले.
Tāla Phala (date)	Kadalī Phala (banana).
ताला फल (तारीख)	कडाली फला (केळी).
Tikta Rasa	Kāṣāya Rasa.
तिक्ता रासा	काषाय रस.
Takra (butter milk)	Kampillaka (Kamala), Kadalī (Banana) prepared in curd.
टाकरा (लोणीचे दूध)	कंपिल्लका (कमला), कदली (केळी) दह्यात तयार.

Tila Kalka (sesame paste)	Upodikā Śāka (Indian spinach).
तिळ कालका (तिळाची पेस्ट)	Upodikā Śāka (भारतीय पालक).
Dugdha (milk)	Amla Rasa, Lavaṇa Rasa, Matsya (fish), Grāmya, Ānūpa, Oudaka Mānsa (meat of domestic, wild and aquatic animas), Mūlaka (radish root), Rasona (garlic-bulb) Śigru (horse-radish fruit), Arjaka (a variety of basil), Sumukha (a variety of basil), Surasā (a variety of basil), honey, Nāḍīśāka, Vāṁsapatra (bamboo leaf), Lakuca (bread fruit), Āmra (mango), Āmrātaka (hog plum), Bījapūra (Lemon), Karmarda, Kadalī (banana), Dantaśaṭha (a variety of large lemon), Badara (Jujube fruit), Kośāmra (Ceylon oak), Jambū (jamun fruit), Kapittha (wood apple fruit), Ciñcā (tamarind fruit), Akṣoṭa (wall nut), Panasa (jack fruit), Nārikela (coconut), Dāḍima Phala Amla (acid pomegranate fruit), Kaṇgunī (a variety of grain), Makuṣṭha (a variety of phaseolus), Kulattha (dolichos bean), Māṣa (black phaseolus bean), Nisvāpa (broad leaf bean), Rohaṇī Śāka, Kūṣmāṇḍa (white gourd), Chatraka (mushroom), Vansa Aṅkura (buds of bamboo) Tilapiṇyāka (sesame ghany), curd, Taila (oil), AṅkuritadhAnya (sprouted grain), Piṣṭamaya Padārtha (items prepared from superfine flour), Śuṣka Śāka (dried vegetables), Ajā, Godha, Sūkara Māṁsa, Śaśaka, Pārāvata (dove) Māṁsa (meat of goat, pig, sheep, dove and rabbit), Madya (wine).
दुग्धा (दूध)	आवळा रस, लवण रस, मत्स्य (मासे), ग्राम्य, अनूप, औदक मानसा (घरगुती, जंगली आणि जलचर प्राण्यांचे मांस), मूलका (मुळ्याचे मूळ), रसोना (लसूण-मुळ्या) शिगरु (घोडा-मुळ्याचे फळ), अरजाकळ जातीचे (सूरबासळाचे प्रकार), सुरबसला जातीचे (विविध तुळस), मध, नाडीशाक, वांसपत्र (बांबूचे पान), लकुका (ब्रेडफ्रूट), आमरा (आंबा), अमरटक (हॉग प्लम), बिजापुरा (लिंबू), करमर्डा, कदली (केळी), दंताशहाट (मोठे फळ) कोशमरा (सिलोन ओक), जांबू (जामुन फळ), कपिथा (लाकूड सफरचंद फळ), सिंचा (चिंचेचे फळ), अक्षोत (कांदा), पणसा (फळ), नारिकेला (नारळ), दादिमा फला आवळा (आम्ल डाळिंबाचे फळ), कांगुनी (धान्याची एक प्रजाती), मकुष्ठ (फेसोलसची एक प्रजाती), कुलत्था (डोलिचोस बीन), माश (काळा फेसोलस बीन), निस्वापा (रुंद पानांची बीन), रोहनीचा शाक, कुष्मांड (पांढरा भोपळा), छत्रक (मशरूम), वंश अंकुर (बांबूच्या कळ्या) तिलापिण्यक (तीळ घाणी), दही, तैल (तेल), अंकुरितधन्य (अंकुरित धान्य), पिष्टमय पदार्थ (सुक्ष्म पिठापासून बनवलेले पदार्थ), शुष्का शाक (वाळलेल्या भाज्या), अजा, गोध, शुक्र मासा, शाक, पार्वत (कबूतर) मांस (बकरी, डुक्कर, मेंढी, कबुतरा आणि ससा यांचे मांस), मद्य (वाइन).
Curd	Kadalī Phala (banana), Lakuca (a kind of bread-fruit).
दही	कडाली फला (केळी), लकुका (एक प्रकारचा ब्रेड-फ्रूट).
Nāḍīśaka	Kukkuṭa Māṁsa, curd.

नादीशक	कुक्कुट मांसा, दही.
Pakva Lakuca (a kind of bread fruit)	Māṁsa (meat), Guḍa (jaggery), Ghṛta (ghee), Curd, Dugdha (milk) before or after Lakuca intake.
पक्वा लकुका (एक प्रकारचे ब्रेड फ्रूट)	लकुका खाण्यापूर्वी किंवा नंतर मांस (मांस), गुड (गूळ), घृत (तूप), दही, दुग्ध (दूध).
Pāyasa, Kṣīra Pāka	Saktu, Vilepī (gruel).
पायस, क्षीरपाका	सकतु, विलेपी (कष्टी).
Pariśrama, Maithuna, Vyāyāma (labaur, sexual intercourse, Excercise)	Vātavardhaka Āhāra.
परिश्रम, मैथुना, व्यायाम (लाबौर, लैंगिक संभोग, व्यायाम)	वातवर्धक आहार.
Balāka Mānsa (meat of Crane)	Madya (wine), Kulamāṣa, Sūkara Vasā, Ardha Pakva Dhānya (half cooked cereals), Nārikela (coconut).
बालक मानसा (क्रेनचे मांस)	मद्य (वाइन), कुलमांश, शुक्र वास, अर्ध पक्वा धन (अर्धे शिजवलेले अन्नधान्य), नारिकेल (नारळ).
Bhāsapakṣī (a bird of prey)	Meat roasted by hanging in an iron rod.
भासपक्षी (शिकारी पक्षी)	लोखंडी रॉडमध्ये लटकवून मांस भाजले.
Bhallātaka (marking nut)	Uṣṇa Jala (warm water).
भल्लाटक (चिन्हांकित नट)	उष्ण जल (कोमट पाणी).
Mokoya	Paryuṣita (steived), Kākamācī, Guḍa (jaggery), Śīta, (cold), Uṣṇa (warm) Dravyas; Pippalī (large pepper), Marica (black pepper).
मोकोया	पर्युषिता (शिवलेली), काकमाची, गुळ (गुळ), शीता, (थंड), उष्ण (उबदार) द्राव्य; Pippalī (मोठी मिरपूड), Marica (काळी मिरी).
Marusthala (in desert)	Rūkṣa, Tīkṣṇa Dravyas.
मारुस्तला (वाळवंटात)	रुक्ष, टिक्ष्ण द्राव्यास.
Utensil used for cooking Matsya (fish) and śuṇṭhī (ginger)	Kākamācī.
मत्स्य (मासे) आणि शुंठी (आले) शिजवण्यासाठी वापरले जाणारे भांडे	काकामाची.
Madhura Rasa	Lavaṇa, Amla, Kaṭu, Tikta and Kaṣāya Rasa.
मधुरा रस	लवण, आवळा, कटु, तिक्त आणि काश्य रस.
Mṛdu Koṣṭha	Guru Dravyas or excess of Guru Dravyas.
मृदु कोष्ठ	गुरु द्राव्यास किंवा गुरू द्राव्यांचा अतिरेक.

Honey	Uṣṇa Dravyas, Senha Dravyas (Ghṛta, Taila, Vasā, Majjā), Dugdha (milk) Nāḍīśaka, Vāṁsa Patra (bamboo leaf), Lakuca (Bread fruit) Uṣṇa Madhu (warm honey), Madhu Ghṛta Samabhāga (honey and ghee in equal parts), Madhu Tārkṣyajala Samabhāga (honey and rain water in equal parts), Madhu Puṣkarabīja Samabhāga (honey and costus seeds in equal parts), honey followed by warm water, Mūlaka (radish), Jala (water), Sannipātaja Jvara, Rohiṇī śāka, Sūkaramāṁsa (bacon).
मध	उष्ण द्राव्यास, सेन्हा द्राव्यास (घ्रता, तैल, वास, माज्जा), दुग्ध (दूध) नाडिशक, वंश पत्र (बांबूचे पान), लकुका (भाकरीचे फळ) उषण मधु (उबदार मध), मधुगृहे आणि समघ्न भाग), मधु तारकस्यजला समभाग (मध आणि पावसाचे पाणी समान भागांमध्ये), मधु पुष्करबिज समभाग (मध आणि कॉस्टस बियाणे समान भागांमध्ये), मध त्यानंतर कोमट पाणी, मूलका (मुळा), जल (पाणी), सन्निपातज ज्वर, रोहिणकासकांबा (रोहिकांकासाकरम).
Rūkṣa Dravyas	Śītakāla (in water).
रुक्ष द्रव्यस	शितकाल (पाण्यात).
Rātri (in night)	Use of Saktu.
रात्री (रात्री)	सकटूचा वापर.
Lavaṇa Rasa	Kaṭu Tikta, Kaṣāya Rasa.
लावण रस	कटू तिक्ता, कषय रस.
Sūkara Mānsa (bacon)	Uṣṇa Dravyas.
शुकर मानसा (बेकन)	उष्ण द्रव्यस.
Sneha dravyas (fatty substances)	Antarikṣa jala (rain water).
स्नेहा द्रव्यास (स्निग्ध पदार्थ)	अंतरीक्ष जाला (पावसाचे पाणी).
Sarṣapa Taila (mustard oil)	Nāḍī śāka or meat prepared in mustard oil, Kalmala Mūla (root of lotus), Puṣkaramūla (Costus root), Gambhārī, Dugdha (milk) and honey mixed together, meat of Hārila, meat of Kapota (pigeon).
सरसापा तैला (मोहरीचे तेल)	नाडीशक किंवा मोहरीच्या तेलात बनवलेले मांस, कलमल मूल (कमळाचे मूळ), पुष्करमूल (कोस्टस मूळ), गंभारी, दुग्ध (दूध) आणि मध एकत्र मिसळलेले, हरिलाचे मांस, कपोताचे मांस (कबुतराचे मांस).
Snigdha Sitala (cold) Auṣadhi Dravyas	Ānūpa Deśa (forest), Śita Ṛut (winter).
स्निग्धा सीतला (थंड औषधी द्राव्यास	अनुप देश (वन), शित ऋत (हिवाळा).
Hāridra Māṁsa	Meat cooked in barberry wood, Haridrā Cūrṇa (trumeric powder) and honey.
हरिद्र मांसा	बार्बेरी लाकूड, हरिद्रा चूर्ण (हळदीची पूड) आणि मध घालून शिजवलेले मांस.

NextPage पुढील पान

APPENDIX-VI परिशिष्ट-सहावा

GENERAL INFORMATIONS सामान्य माहिती

1. Minimum and Maximum Height and Weight Table १. किमान आणि कमाल उंची आणि वजन सारणी

Height in cm.	Weight in Kg.			
	Male		Female	
	Minimum	Maximum	Minimum	Maximum
144	34.1	59.0	32.7	57.2
152	37.0	64.4	35.6	62.6
160	42.2	69.9	40.8	68.1
168	46.4	76.7	45.0	74.9
175	50.4	83.5	49.0	81.7
183	55.7	91.7	54.3	89.9

उंची सेमी मध्ये.	वजन किलोमध्ये.			
	पुरुष		स्त्री	
	किमान	कमाल	किमान	कमाल
१४४	३४.१	५९.०	३२.७	५७.२
१५२	३७.०	६४.४	३५.६	६२.६
१६०	४२.२	६९.९	४०.८	६८.१
१६८	४६.४	७६.७	४५.०	७४.९
१७५	५०.४	८३.५	४९.०	८१.७
१८३	५५.७	९१.७	५४.३	८९.९

2. Normal Pulse and Respiration २. सामान्य नाडी आणि श्वसन

Age group	Rate per minute	
	Pulse	Respiration
New born	140 to 130	35
During 1st year	130 to 115	35
During 2nd year	115 to 100	25
During 3rd year	100 to 95	25
4th to 14th year	average 84	20
Adult	average 72	18
Old age	average 76	18

वयोगट	प्रति मिनिट दर	
	नाडी	श्वसन
नवजात	१४० ते १३०	३५
पहिल्या वर्षात	१३० ते ११५	३५
दुसऱ्या वर्षात	११५ ते १००	२५
तिसऱ्या वर्षात	१०० ते ९५	२५
चौथ्या ते १४ व्या वर्षापर्यंत	सरासरी ८४	२०
प्रौढ	सरासरी ७२	१८
म्हातारपण	सरासरी ७६	१८

3. Normal Blood Pressure Values

Age group in years	Blood Pressure in mm. of Hg.	
	Systolic	Diastolic
15 to 19	105-129	73-81
20 to 24	108-132	75-83
25 to 29	109-133	76-84
30 to 34	110-134	77-85
35 to 39	111-135	78-86
40 to 44	112-137	79-87

3. सामान्य रक्तदाब मूल्ये

वर्षांमध्ये वयोगट	रक्तदाब मिमी एचजी मध्ये.	
	सिस्टोलिक	डायस्टोलिक
१५ ते १९	१०५-१२९	७३-८१
२० ते २४	१०८-१३२	७५-८३
२५ ते २९	१०९-१३३	७६-८४
३० ते ३४	११०-१३४	७७-८५
३५ ते ३९	१११-१३५	७८-८६
४० ते ४४	११२-१३७	७९-८७

45 to 49	113-139	80-88	४५ ते ४९	११३-१३९	८०-८८
50 to 54	116-142	81-89	५० ते ५४	११६-१४२	८१-८९
55 to 59	118-144	82-90	५५ ते ५९	११८-१४४	८२-९०
60 to 64	121-147	83-90	६० ते ६४	१२१-१४७	८३-९०

4. Incubation Period of Some Infections Diseases

४. काही संसर्गजन्य रोगांचा उष्मायन कालावधी

Disease	Incubation period	आजार	उद्भावन कालावधी
Cholera	A few hours to 10 days, usually 3 to 6 days.	कॉलरा	काही तास ते १० दिवस, सहसा ३ ते ६ दिवस.
Chickenpox	10 to 21 days	कांजिण्या	१० ते २१ दिवस
Diphtheria	2 to 10 days	घटसर्प	२ ते १० दिवस
Measles	7 to 14 days or even longer	गोवर	७ ते १४ दिवस किंवा त्याहूनही जास्त
Influenza	1 to 4 days, usually 3 to 4 days.	इन्फ्लूएंझा	१ ते ४ दिवस, सहसा ३ ते ४ दिवस.
Mumps	10 to 21 days.	गालगुंड	१० ते २१ दिवस.
Plague	2 to 8 days, in rare cases upto 15 days.	प्लेग	२ ते ८ दिवस, क्वचित प्रसंगी १५ दिवसांपर्यंत.
Small pox	12 to 14 days.	देवी रोग	१२ ते १४ दिवस.
Typhoid fever	7 to 21 days.	विषमज्वर	७ ते २१ दिवस.
Whooping cough	7 to 14 days.	डांग्या खोकला	७ ते १४ दिवस.
Erysipelas	3 to 6 days.	एरिसिपेलास	३ ते ६ दिवस.

NextPage पुढील पान

Q.1 भारत में यूरेनियम सबसे अधिक कहां पाया जाता है - सिंहभूमि (झारखंड में)

Q.2 निम्नलिखित में से किसे जुड़वा खनिज कहा जाता है - सीसा और जस्ता

Q.3 "मयूरभंजन खान" किस धातु खनिज के लिए प्रसिद्ध है - लौह अयस्क (ओडिशा में)

Q.4 निम्नलिखित में से कौन सा बॉक्साइट का मुख्य उत्पादक राज्य है - ओडिसा

Q.5 कौन सा भारतीय राज्य मैगनीज का सबसे बड़ा उत्पादक राज्य है - मध्य प्रदेश, उड़ीसा

Q.6 जयपुर इनमें से ही किस खनिज पदार्थ के लिए प्रसिद्ध है - लाल पत्थर

Q.7 पृथ्वी पर पाए जाने वाला सबसे अधिक तत्व कौन सा है - ऑक्सीजन

Q.8 भारतवर्ष का कौन सा राज्य है "एंटीमनी" का मुख्य उत्पादक है - हिमाचल प्रदेश

Q.9 भारत का कौन सा राज्य "ताम्र" का सबसे बड़ा उत्पादक राज्य है - राजस्थान

Q.10 देश में सर्वाधिक अभ्रक का उत्पादन किस राज्य में होता है - आंध्र प्रदेश

Q.11 राजस्थान की "खेतड़ी परियोजना" किस के उत्पादन के लिए प्रसिद्ध है - तांबा

Q.12 कोलार (कर्नाटक) के अतिरिक्त भारत में सोने की खान और कहां अवस्थित है -हट्टी

Q.13 नमक किस खनिज से उत्पन्न होता है - हैलाइड

Q.14 एल्यूमीनियम इनमें से किस धातु का अयस्क है - बॉक्साइट

Q.15 भारत में विश्व का सर्वाधिक उत्पादन इनमें से किसका होता है - थोरियम

Q.16 किस प्रकार की चट्टान में कोयला तथा पेट्रोलियम पाया जाता है - अवसादी चट्टान

Q.17 चूने का पत्थर इन में से किस प्रकार की चट्टान है - सेडिमेंट्री चट्टान (अवसादी, परतदार)

Q.18 औधोगिक चट्टाने एवं खनिजों से किस तत्व की बहुलता होती है - सिलिकॉन

Q.19 लोहे का शुद्धतम प्रकार क्या है - रॉट आयरन

Q.20 मेलाकाईट इनमें से किस धातु का खनिज है - तांबा

Q.21 भारत के किस राज्य में विश्व का सबसे बड़ा "थोरियम" का भंडार मौजूद है - केरल

Q.22 भारत में हीरे की खान कहां अवस्थित है - उत्तर दीजिए